МУЖЧИНА НА КУХНЕ

Петр Сарамеев

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Автор этой книги — музыкант, а кулинария его хобби вот уже 30 лет. Поэтому многие из рецептов настоящего издания придуманы им самим, а на приготовление большей части из них уходит всего 10–20 минут. Цель П. Саралиева убедить современных мужчин, что кулинария вполне доступна и им.

Своей практичностью книга понравится не только мужчинам, но и домохозяйкам, дорожащим своим досугом.

- ПЕТР САРАЛИЕВ
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ
  - ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
  - КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ
  - ЗАКУСКИ
    -
    - ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
    - ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ
  - САЛАТЫ
  - СУПЫ
    -
    - ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ
    - МЯСНЫЕ СУПЫ
  - ВТОРЫЕ БЛЮДА
    -
    - ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА
    - МЯСНЫЕ БЛЮДА
  - СУПЫ И БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ
  - СУПЫ И БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
  - БЛЮДА ИЗ ЯИЦ
  - БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ
  - СУПЫ И БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ
  - БЛЮДА ИЗ САДОВЫХ УЛИТОК
  - БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ
  - БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГЕ
  - ГАРНИРЫ
  - ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ
  - СЛАДКИЕ БЛЮДА
  - НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ С УСЛОЖНЕННОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ДЛЯ КУЛИНАРОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

    - О РАЗНОМ
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23

ПЕТР САРАЛИЕВ
МУЖЧИНА НА КУХНЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели.

Кулинарное искусство известно с незапамятных времен. Как музыкант, я с уверенностью могу сказать, что это действительно искусство, которое немыслимо без творчества, таланта и фантазии. Произведения кулинарного искусства, также как и произведения других видов искусств всегда волновали людей, которые с удовольствием искали самые талантливые «композиции» и вкусные блюда. Конечно же гастрономия не должна возводиться в культ, нет необходимости стремиться к богатым и пышным трапезам китайских мандаринов, арабских шейхов или римских патрициев, так как мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть.

Но согласитесь, дорогие читатели, что при сегодняшней интенсивной жизни, когда динамика и шум стали нашими ежедневными спутниками, каждому мужчине было бы приятно после работы сесть в спокойной обстановке за хорошо сервированный стол и в этой приятной атмосфере испытать удовольствие от вкусного блюда, которое бы его ободрило, сняло усталость и создало бы хорошее настроение. Тем более, если оно приготовлено лично им! После продолжительных наблюдений я пришел к заключению, что плохое и мрачное настроение у многих мужчин значительно улучшается после чего-нибудь вкусного. Естественно что после напряженного рабочего дня трудно выделить много времени на покупки и приготовление пищи, поэтому в предлагаемой кулинарной книге подобраны блюда с элементарной технологией, которые, я уверен, сможет приготовить каждый мужчина при минимуме труда и усилий. Большая часть рецептов приготовляется за 10–15 или 35–40 мин. В конечном итоге каждый согласится, что процесс питания в большей или меньшей степени является удовольствием, ради которого стоит выделить время.

Многим мужчинам приходится заботиться о себе, супруги других — на сменной работе, а я не исключаю и студентов, поэтому вообще не разделяю широко распространенного мнения, что приготовление пищи — чисто женское дело, а для мужчины — это недостойное занятие. Что же можно сказать о приоритете мужчин в профессиональном кулинарном искусстве? Во всем мире в самых дорогих ресторанах шеф-повара — мужчины, кроме того гурманство распространено в основном среди мужчин.

Таким образом, мужчины, заботящиеся о себе, обычно питаются всухомятку или в закусочных и ресторанах, что требует

времени и средств, а это время можно было бы употребить на приготовление любимого блюда в домашней обстановке, что несомненно связано с более приятными эмоциями. Этой кулинарной книгой я хочу доказать мужчинам что приготовление пищи не такое уж сложное дело и что они сами могут этому научиться. Уверен, что через определенное время мужчины будут делать это с удовольствием, так как почувствуют то приятное удовлетворение, которое испытывает человек, приготовив самому себе что-нибудь поесть. Я хочу рассеять у большинства мужчин страх от одной только мысли о приготовлении пищи.

Каждый средне интеллигентный мужчина может с успехом готовить кушанья, которые удовлетворят не только его вкус, но и вкус окружающих, а сервировка стола доставит ему удовольствие. Хочу отметить, что в кулинарии также необходимо умение, которое требует навыка, вкуса и эстетического чувства, но об этом речь пойдет в разделе «Культура питания».

Я кулинар-любитель вот уже 30 с лишним лет, поэтому у меня есть много рецептов, некоторые из которых принадлежат лично мне. Но в эту книгу включены рецепты минимальной трудности — для начинающих, а для тех, кто не считает себя новичком в «дебрях» кулинарного искусства, найдутся блюда с более сложной технологией.

Смело могу сказать, что многие рецепты не встречаются в других кулинарных книгах, особенно с точки зрения технологии. В дозировках тоже есть различия, за единицы мер приняты столовая и чайная ложки, стакан и др. во избежание такого граммажа, как 10–15—30 г на порцию, что осложняет рецепты. В большинстве случаев предложенное блюдо рассчитано на 3–4 порции, а это является еще одним облегчением для мужчин, так как приготовленной пищи хватит на 2 дня. Разумейся, у каждого человека индивидуальные вкусовые потребности, аппетит, немаловажны и возможности потребления пищи как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому предложенное соотношение продуктов не следует принимать как постоянную величину, и при повторном приготовлении блюда можно увеличить или уменьшить количество как приправ, так и продуктов. Хотелось бы, чтобы читатели получили четкое представление о том, что можно приготовить из продуктов, чем можно заменить отсутствующий продукт, каким вариантом можно воспользоваться, чтобы сэкономить время, не забыт и экономический эффект, которым не следует пренебрегать.

Хочу подчеркнуть, что не на последнем месте и значение предложенных блюд для здоровья человека. Учитывая данные современных научных исследований, предварительное

обжаривание продуктов (пассерование) сведено до минимума. Во все кушанья, кроме омлетов и некоторых других блюд, где технологией специально предусмотрено жаренье, продукты и приправы кладут в сыром или в тушеном виде. В заключение хочу обратить внимание читателя на то, что и самое простое и непритязательное блюдо должно быть вкусным и доставлять удовольствие. Вот почему кулинарное искусство требует внимательного и серьезного отношения.

Надеюсь, что это книга вызовет интерес у большинства мужчин, которые при желании могут стать хорошими поварами.

От автора

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Немало написано о правильном режиме питания, о калориях и системе очков, о богатой и бедной витаминами пище. Идут споры по многим вопросам, как например — полезны ли углеводы, или нет, нужно ли употреблять в пищу сливочное масло или лучше заменить его маргарином, вредны ли свинина и сало, предпочесть ли вегетарианскую пищу и т. д. Эти темы являются объектом науки, поэтому скажем только, что человек должен употреблять в пищу все, чем одарила природа нашу землю, конечно же, умеренно и неоднообразно. Разнообразная пища оказывает благотворное влияние не только на пищеварительную систему, но и на нормальное функционирование всех органов человеческого тела. Многие пожилые люди, даже и те, которым более 80 лет, употребляющие разнообразную пищу, хотя и в меньших количествах, чувствуют себя хорошо, они бодры и очень жизнеспособны.

Каждый новичок в кулинарии должен быть ознакомлен с некоторыми основными положениями. Прежде всего необходимо определенное количество кухонной утвари, а также некоторые знания, как с ней обращаться.

Для начала в вашем домашнем хозяйстве будут нужны следующие основные и самые необходимые приборы:

1. Плита или плитка, а также гриль.
2. Несколко различных по объему, глубине и ширине дна кастрюль.
3. Большая и маленькая сковороды — для жаренья и для омлетов.
4. Два различных по величине противня для выпечки.
5. Самое меньшее две доски для нарезки продуктов.
6. Средний по величине и не очень широкий острый нож.
7. Терка.
8. Нож для чистки картофеля. Можно его использовать и для чистки огурцов, моркови, редьки, баклажан и др.
9. Открывалка для консервов.
10. Деревянная ложка.
11. Деревянная ступка для чеснока.
12. Горшочки, желательно с крышкой.
13. Емкости для продуктов и приправ.

14. Несколко различных по величине фарфоровых, эмалированных или пластмассовых мисок.

15. Венчик.

Впоследствие тем, у кого появится желание овладеть кулинарным искусством, придется увеличить количество кухонной утвари, так как качественное приготовление блюд требует соответствующих приборов и инструментов, которые экономят время: электрический миксер, скороварка, электрическая духовка, отбивной молоток для мяса и др. Важно знать некоторые основные технологические процессы.

Холодная обработка продуктов состоит из мытья, чистки, нарезки, размораживания и т. п. Овощи, фрукты, мясо и др. надо вымыть предварительно. Такие овощи и приправы, как шпинат, петрушка, щавель и др., сначала надо перебрать, а потом тщательно промыть в глубокой посуде. Воду необходимо менять многократно, до тех пор, пока на дне посуды не исчезнут следы песка. Картофель, морковь, сельдерей, огурцы и др. сначала надо вымыть, лучше всего твердой щеткой, потом почистить и опять промыть. Холодная обработка проводится непосредственно перед тепловой с целью сохранения витаминов. Не рекомендуется оставлять овощи на хранение в воде. Если они не используются сразу, их можно накрыть и оставить на короткое время в холодном месте.

Быстрозамороженные овощи не следует размораживать предварительно, их кладут в небольшое количество кипятка или сразу в приготавливаемую пищу, так как в противном случае вытекает большое количество их соков.

Мороженные мясо, птицу и рыбу размораживают медленно, пока они не оттают целиком, тогда они не теряют сочности. Целую крупную рыбу можно размораживать в воде, добавив немного соли.

Тепловая обработка, включающая варку, жаренье и тушение, не должна продолжаться более, чем это необходимо, так как питательные вещества изменяются, что неблагоприятно отражается как на вкусовых качествах и внешнем виде приготавливаемой пиши, гак и на переваривании и усвоении ее организмом.

Для того, чтобы получился крепкий, то есть насыщенный питательными и вкусовыми веществами бульон, продукты — мясо, овощи, рыбу и др., нарезают, кладут в холодную воду и варят до готовности.

Если же продукты должны сохранить свою сочность, а бульон не необходим, то их опускают в кипяток, предварительно добавив соль по вкусу, или прямо в приготовляемое блюдо, крупно

нарезав или целиком, и варят до полной готовности.

Перед тем, как приступить к жаренью, необходимо посолить продукты и опустить в сильно нагретый жир. Чтобы сохранить их сочность, надо избегать пережаривания, так как химические изменения портят внешний вид, вкус и питательные свойства продуктов. Важно постоянно следить за тем, чтобы жир не перегорал.

При запекании продукты кладут в предварительно нагретую духовку, тогда их поверхность хорошо запечется и сохранится сочность, затем температуру можно уменьшить. Желательно продукты периодически поливать жиром или соком из противня.

При приготовлении блюд из большего числа компонентов, которым необходимо тушение и более слабая тепловая обработка, духовку предварительно не нагревают, а по мере уменьшения воды добавляют небольшими порциями горячую воду.

Некоторые практические советы:

1. Репчатый лук — основной элемент большего числа блюд и салатов в болгарской кухне. Поэтому закономерной в ежедневном приготовлении пищи является нарезка лука. Режут его крупно или помельче. Для обыкновенной нарезки надо иметь доску. Лук очищают и разрезают пополам, причем каждую половинку кладут на доску разрезанной частью вниз и делают долевой разрез. Рука, которая держит лук, выдается немного вперед, пальцы согнуты, лук придерживают четырьмя пальцами без мизинца так, что основная тяжесть падает на указательный палец, о который упирается нож. Нож не следует держать перпендикулярно доске, а слегка наклонить его в противоположную сторону — при движении опирается на первую фалангу указательного пальца. Поперечная нарезка начинается с одного конца разрезанной половины и при медленном перемещении руки, держащей лук, доходит до другого, при этом нож неуклонно следует за указательным пальцем.

Если необходимо нарезать лук помельче, надо оставить листья. Луковицу крепко держат в одной руке, а ножом начинают надрезать ее энергичными движениями с близкого расстояния от краев к середине, при этом постоянно вертя луковицу в руке до тех пор, пока она не будет хорошо измельчена. После этого ее режут на доске как обычно. Если же и после этого лук недостаточно мелко нарезан, его собирают в горку и тщательно измельчают.

2. Помидоры должны быть спелыми, тогда с них легко можно снять кожицу. В противном случае их опускают на 1–2 мин в кипяток. Хорошо вымытый помидор берут в руку, при этом черенок остается снизу, нож держат как при чистке яблока. Он

движется перпендикулярно помидору, не повреждая его поверхности. Делается полукруговое сильное движение от нижней средней точки к месту черенка. После обработки ножом всей поверхности помидора кожицу в средней нижней части разрезают и помидор очищают.

3. Приступив к приготовлению пищи, следует помнить правило «лучше немного недосолить, чем пересолить». Это особенно важно для начинающих. За десять минут до полной готовности еду необходимо попробовать, и если придется — досолить.

4. Количество времени, затраченное на приготовление одного и того же блюда, относительно. Одни продукты не отвечают стандарту, другие — не всегда одного сорта (например, бобовые культуры), а есть и такие, у которых прошел срок годности. Например, после долгого хранения мучные изделия варятся дольше. Кроме того надо учитывать качество посуды и плиты.

Очень важно хорошо знать качества и характерные особенности плиты, на которой вы готовите. Например, если надо приготовить пищу на слабом огне, то плита должна работать в таком режиме, который называют «тихое кипение». Время от времени надо наблюдать за приготовляемой пищей (кроме тех случаев, когда специально указано, что при приготовлении данного блюда открывать крышку не рекомендуется), так как при усилении огня вода может выкипеть, а еда пригореть.

5. Так как большая часть блюд, предложенных в этой книге, приготавливается из стерилизованных продуктов (консервов), то необходимо знать следующее: все консервы могут сохраняться длительное время, не теряя при этом вкусовых качеств, если соблюдать нормы хранения — прохладное место с постоянной температурой. Но как только вы открыли банку с консервами, их необходимо использовать в возможно кратчайший срок. Если придется сохранить часть консервированного продукта из металлической банки, то его следует переложить в другую посуду — стеклянную или фарфоровую, при этом срок хранения можно продлить еще на сутки при низкой температуре. В противном случае возможно пищевое отравление. В рецептах специально указано, в каких случаях можно заменить свежие овощи стерилизованными. Но есть некоторые основные продукты, например, помидоры, которые можно заменить при приготовлении почти всех блюд. Если нет под рукой свежих помидоров, лучше использовать стерилизованные целиком, неочищенные. Кожица с них легко удаляется, их можно нарезать и растереть. Сок помидоров можно использовать в качестве напитка, если он не нужен при приготовлении пищи. Можно

использовать и целые очищенные стерилизованные помидоры, но их производство пока недостаточно. Томатное пюре, разбавленное водой, тоже может быть использовано в кулинарии, но надо внимательно относиться к дозировке, так как пюре сильно концентрированный продукт.

6. Чеснок рекомендуется растирать в деревянной ступке, предварительно посолив, это поможет более тщательно ею растолочь (до получения кашицы).

7. Яичную заправку для супов можно приготовить следующим образом: яйцо тщательно взбить в глубокой таралке, по вкусу можно добавить 4–5 ст. ложек кефира или жидкой сметаны. Суп должен быть горячим, но не кипеть, так как яйцо может свернуться. Ложкой добавляют понемногу бульона, не переставая взбивать, до тех пор пока тарелка не наполнится. Затем смесь выливают в несколько приемов в кастрюлю, постоянно помешивая суп.

8. Важным моментом в кулинарии является добавка муки в суп и друт ие блюда. Согласно самому старому и классическому способу муку разводят холодной водой или бульоном. Супы и блюда, заправленные таким образом, становятся гуще и светлее, так как мука поглощает часть воды. В книге предлагается именно этот способ. Новые тенденции в кулинарии предлагают употреблять поджаренную или печеную муку. В этом случае супы и блюда становятся темнее по цвету и приятно пахнут жареной мукой, которая теряет способность поглощать воду, супы и блюда не сгущаются, но это придает им большую плотность. Предварительно поджаренную муку добавляют прямо в пищу.

9. При употреблении яиц не забывайте тщательно вымывать их. Не рекомендуется употреблять яйца в сыром виде или после недостаточно тщательной тепловой обработки во избежание пищевого отравления.

10. К сведению читателей:

1 стакан емкостью 200 мл вмещает 200 мл воды и молока, 180 мл подсолнечного масла. 120 г муки, 150 г сахара, 180 г риса;

1 кофейная чашка емкостью 80 мл вмещает 80 мл воды или молока, 60 мл подсолнечного масла, 50 г муки, 60 г сахара, 70 г риса;

1 ст. ложка вмещает 15 мл воды и молока, 12 мл подсолнечного масла, 10 г муки, 20 г сахара, 20 г риса, 20 г соли;

1 ч. ложка вмещает 5 мл жидкости, 2 г муки, 5 г сахара, 3 г черного перца, 5 г соли. 3–5 г приправ; щепотка в среднем — 1–2 г;

куриное яйцо весит в среднем 50 г со скорлупой и 40 г без нее; картофелина весит в среднем около 100 г; помидор средней

величины весит около 100 г; луковица весит около 50 г; упаковка сливочного масла — 250 г; банка майонеза — 250 г; бутылка кефира 500 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Вкусно приготовленная пища во многом зависит от хорошего настроения, а любимая мелодия поможет вам в этом.

2. Чтобы сэкономить время, следует покупать продукты в большем количестве раза два в неделю, а такие продукты, как сахар, муку, рис, консервы, подсолнечное масло и др. — раза два в месяц.

3. Салат, зеленый лук, чеснок и редиску можно сохранить свежими в течение 3 дней, если их очистить, вымыть, положить в полиэтиленовый мешочек или закрытую кастрюлю и поставить в холодильник.

4. Маслины надо залить кипятком, процедить, подсушить на полотенце, затем пересыпать в банку и залить подсолнечным маслом. Хранить в холодном месте. В таком виде их можно сохранить 5–6 месяцев.

5. Брынза лучше сохранится, если ее нарезать кусками, выложить в глубокую посуду, добавить соли (1 ст. ложку на 1 кг брынзы), залить водой так, чтобы она покрыла брынзу, закрыть крышкой и хранить в прохладном месте.

6. Хлеб сохранится вкусным и свежим в обыкновенном бумажном пакете.

7. Кости хранят в полиэтиленовом мешочке в морозильной камере, причем только несколько дней.

8. При более длительном путешествии брынзу можно сохранить свежей в течение 10–15 дней, при этом она не засохнет и не изменит вкуса, если ее хорошо упаковать в обыкновенную оберточную бумагу и положить в полиэтиленовый мешочек, чтобы не вытекал рассол.

9 Пищу следует перемешивать только деревянной ложкой, в этом случае продукты останутся целыми, а посуда сохранит гладкую поверхность.

10. При варке картофель следует подбирать одинаковой величины, иначе одни клубни будут готовы, а другие останутся недоваренными.

11. Если вы решили жарить рыбу или печь перец, то лучше это сделать в легко проветриваемом помещении (на балконе, во дворе), так как запах в кухне останется надолго.

12. Салаты следует готовить во вместительной и глубокой посуде, чтобы легко было размешать.

13. Пищу разогревать повторно на слабом огне, тогда она не подгорит и не выкипит вода, иначе еда будет соленой. Не следует разогревать все количество, а только необходимые порции.

14. Все салаты из свежих овощей солят непосредственно перед их подачей на стол, в противном случае они станут вялыми, водянистыми и потеряют часть витаминов и ароматических веществ.

15 Пока приготавливается пища, на плите должна стоять посуда с горячей водой на тот случай, если понадобится долить.

16. При жарке всю посуду, в которой нет необходимости, следует убрать с плиты, так как брызгающий жир быстро запачкает ее.

17. Чтобы не терять времени, брызги жира надо сразу же вытирать тряпкой, иначе они быстро засохнут и потребуется мною времени, чтобы основательно почистить поверхность плиты.

18. Грязную посуду надо мыть после каждой еды, так как она быстро засыхает и накапливается в большом количестве, вымыть ее будет труднее и уйдет на это больше времени. Кроме того, оставлять немытую посуду просто негигиенично.

19. Посуду следует держать в чистоте, что непременно доставит удовольствие при сервировке.

20. При применении синтетических моющих препаратов посуду обильно споласкивают водой.

21. Вы сэкономите много времени, если сковороды и другую металлическую посуду сразу же после употребления будете чистить металлической мочалкой, таким образом посуда всегда будет чистой. Чистка запущенной посуды отнимает много времени и труда.

22. Воду желательно греть в эмалированной посуде, алюминиевая посуда быстро чернеет.

23. Соленья, квашенные и молочно-кислые продукты не следует хранить в алюминиевой и пластмассовой посуде. От них она портится.

24. Если блюдо готово и его необходимо снять с конфорки электрической плиты, на нее, пока она остывает, можно поставить кастрюлю с холодной водой. Так конфорка будет служить дольше.

25. Не следует ставить на конфорку посуду мокрую снаружи.

26. Эмалированную поверхность плиты надо чистить мокрой тряпкой и питьевой содой, что поможет сохранить ее гладкой и чистой.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Культура питания не ограничивается лишь приличным поведением за столом и умением пользоваться приборами, как того требует этикет. Это понятие гораздо шире — от размещения в доме купленных продуктов до мытья посуды после еды. Остановимся же более подробно на некоторых из этих моментов. Очень часто продукты кладут в шкаф, холодильник или выносят на балкон в готовой упаковке, где они стоят днями, и, вразрез с нормами культуры, их используют прямо из упаковочной бумаги или пакета, разложив на газете, которой накрыт стол, или в лучшем случае, положив на тарелку; затем снова заворачивают в бумагу до следующей еды. На продукты следует обращать больше внимания: брынзу, маслины и др. вымойте, а затем положите в подходящую посуду. Сливочное масло разверните и выложите в небольшую посуду с крышкой. Продукты, которые не могут долго храниться, положите в подходящую посуду, пластмассовые коробки и др. и закройте крышкой, а те продукты, которые подлежат более длительному хранению, положите на определенные для них места. Не спешите возражать, что нет места в кухонных шкафах и в холодильнике, так как размещение продуктов не связано с этим. Неприлично иметь кухонные шкафы, при виде которых человек может ужаснуться! Тарелка с полувысохшей брынзой, рядом с разорванным пакетом сахарного песка, рассыпавшегося по полу и хрустящею под ногами, солонка с половинкой луковицы, кусок колбасы, завернутый в бумагу, миска с оставшейся едой, полупустая бутылка кефира, два помидора, кусок хлеба и воткнутый в него нож! Этот колоритный натюрморт не может быть эталоном культуры питания. А все могло бы быть прибранным и чистым. Чистота является неотъемлемой частью культуры. Продукты и посуда должны быть не только расставленными, но и чистыми, от их чистоты зависит общая гигиена человека. Не может быть эстетичной сервировка блюда в запущенной посуде или неотмытая сковорода на плите. Удовольствие от еды будет неполным, если в комнате недостаточно чисто. Таким образом стремление к чистоте является стремлением к повышению культуры питания.

Культурный человек ест всегда за чистым столом, в подходящей посуде и с необходимыми приборами. Умение красиво есть — привычка, которая приобретается со временем. Часто говорят, что люди из развитых стран умеют красиво есть, умело служат приборами — нож держат в правой руке, а вилку в левой, и что это является чуть ли не врожденным. Действительно,

во многих странах еще с детского возраста обращают внимание на превращение правильных манер поведения за столом в привычку. К сожалению, наши методы воспитания в этом направлении совершенно неправильны. Ведь бывает и так, что когда мы одни, мы едим как попало, мол, никто нас не увидит, но когда придут гости, или мы в гостях или в ресторане, то тут же хватаем вилку левой рукой, показывая окружающим, что можем есть изысканно. Нередко приходится слышать наставления матерей детям: «…У нас гости, веди себя прилично и ешь так, как я тебя учила». Это и есть пример неправильного воспитания и фальшивых манер. Человек, находясь в гостях, на приеме, в ресторане и т. д., вообще не должен задумываться над нормами поведения за столом, они должны быть для него привычными. А выработать привычку можно лишь тогда, когда мы ежедневно будем есть так, как этого требует этикет. Учиться правильному, культурному поведению за столом мы должны не для показа на людях, а прежде всего ради самих себя.

После еды стол надо почистить, все разложить по местам, посуду и приборы вымыть, высушить и прибрать.

Согласитесь, что культура питания не такое уж сложное дело, хотя и требует она большею самовоспитания и самоконтроля.

Здесь мы остановимся на элементарных нормах поведения за столом, на основе которых рассмотрим особенно важный элемент культуры питания умение сервировать и правильно есть. Прежде всего на столе должна быть скатерть. Тарелки ставят на ширину в два пальца от края стола, вилки кладут слева, а ложки и ножи справа, десертную ложечку кладут перед тарелкой перпендикулярно другим приборам. Салат подают в отдельной посуде, которую ставят слева от основного блюда. Салфетки всегда должны быть на столе. Если ежедневно мы будем есть так, то и при других обстоятельствах мы умело и без страха будем пользоваться дополнительными приборами (для закусок, рыбы и др.) и это не создаст нам трудностей.

К распределению и сервировке порций надо подходить мастерски и со вкусом. Перед подачей на стол суп следует размешать, тарелки не надо наполнять до краев: во-первых, труднее будет пользоваться приборами, стараясь не запачкать скатерть, а во-вторых, это неэтично. Следует предварительно знать на сколько порций можно разделить данное блюдо, каково количество соуса, как распределить мясо равнозначными порционными кусками и т. д., при этом рекомендуется всегда оставлять немного от данного блюда, что даст нам возможность с удовольствием сервировать добавку, или на случай неожиданных гостей. С эстетической точки зрения очень важно, как будут

поданы закуски, салаты и блюда, их следует красиво разложить и сервировать со вкусом.

Если мы будем следовать этим требованиям, то через определенное время умение красиво есть станет привычкой, и мы не будем удивляться этим «врожденным» качествам у других.

ЗАКУСКИ

Предназначение закусок ясно определено самим термином. Они являются составной частью меню, их подают перед основным блюдом, но это определение следует дополнить: закуски можно сервировать и как самостоятельное блюдо. Мужчина, заботящийся о себе сам, спокойно может готовить закуски на завтрак или на ужин. Например, удачным сочетанием на ужин могут быть вареные яйца с майонезом, кусок холодного языка, картофельный салат, и конечно же, бутылка холодного пива или 2–3 сосиски, тушеные в масле, вкусный зеленый салат (зимой — соленья) и бокал красного вина. Не менее вкусно сочетание рыбной икры и порции маслин с луком.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: 3 яйца, 1/2 банки майонеза, соль, молотый перец. [1]

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую (за 10 мин), очистить от скорлупы, разрезать пополам вдоль, разложить на тарелке желтком вверх, посолить, нанести ножом равномерный слой майонеза и поперчить. Вареные яйца можно натереть на терке или нарезать кубиками и перемешать с майонезом.

ДЕКОРАТИВНЫЕ «ГРИБКИ» ИЗ ВАРЕНЫХ ЯИЦ

Продукты: 5 яиц, 100 г ветчины, 100 г докторской колбасы, 100 г колбасного сыра, 1 помидор, 1/2 банки майонеза, соль.

Способ приготовления: Яйца варить 10 мин, остудить в холодной воде. Очистить и отрезать верх. Разрезать поперек на 2 части, поставить на плоское блюдце, посолить. Ветчину, колбасу, колбасный сыр и помидор нарезать кружками. Каждое яйцо сверху украсить по выбору одним из кружков и «грибы» готовы. Помидоры надо посолить, а на другие продукты сверху положить по чайной ложке майонеза. «Грибы» подают с солеными огурчиками.

МОЛОЧНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ СОЛЕНЫХ СЫРКОВ

Продукты: 2 творожных сырка, 1/2 пакета сливочного масла, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли.

Способ приготовления: Сырки и масло оставить при комнатной температуре, размягченные продукты взбить в глубокой посуде миксером или ложкой. Прибавить растертый чеснок, подсолнечное масло и соль, перемешивать до получения густой смеси. Поперчить по вкусу. Смесь охладить.

ПАШТЕТ ИЗ ЯИЦ И БРЫНЗЫ

Продукты: 3 яйца, кусок брынзы (около 50 г), 1 ст. ложка

подсолнечного масла.

Способ приготовления: Сваренные вкрутую яйца очистить и мелко нарезать. Смешать с брынзой и взбивать вилкой до тех пор, пока не получится кремообразная масса, постепенно добавляя подсолнечное масло. Перчить по вкусу.

ПАШТЕТ ИЗ БРЫНЗЫ С ТМИНОМ

Продукты: 100 г брынзы, 1/4 пакета сливочного масла. 1,4 ч. ложки тмина, щепотка соли, щепотка красного сладкого перца.[2]

Способ приготовления: Брынзу и масло оставить при комнатной температуре до их полного размягчения, перемешать и растереть вилкой до получения крема. Добавить красный перец, соль, молотый или измельченный тмин.

ПАШТЕТ ИЗ МОЗГОВ

Продукты: 300 г говяжьих мозгов, 1 ст. ложка подсолнечного масла, щепотка соли, 1 ст. ложка уксуса.[3]

Способ приготовления: Мозги вымыть и варить в воде 6–7 мин, добавив уксус. Вынуть, отбросить на сито, чтобы отцедилась вода, снять пленку, если она есть, посолить, добавить подсолнечное масло и взбить.

РЫБНЫЙ ПАШТЕТ

Продукты: 1 банка консервов «Мойва в томатном соусе», 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 лимона.

Способ приготовления: Сливочное масло оставить до размягчения. Содержимое банки переложить в глубокую посуду, добавить сливочное масло и сок лимона, взбить вилкой.

АНЧОУСЫ С ПЕТРУШКОЙ

Продукты: Анчоусы, подсолнечное масло, петрушка.

Способ приготовления: Рыбу почистить и выложить в глубокую посуду. Залить подсолнечным маслом и перемешать. Уложить в стеклянную банку, плотными рядами, обильно пересыпанными нарезанной зеленью петрушки, и залить подсолнечным маслом так, чтобы оно покрывало рыбу.

Приготовленная таким образом рыба сохраняется несколько недель. Подавать на куске хлеба, намазанном сливочным маслом.

Анчоусы надо чистить следующим образом: большим и указательным пальцами левой руки захватить тушку рыбы немного ниже головы, а теми же пальцами правой руки — голову. Позвоночную кость надломить в сторону живота, то есть там, где упираются пальцы обеих рук, и протащить голову по всей длине тушки по направлению к хвосту. Таким образом, вместе с головой удаляются и внутренности. Затем рыбу надо придержать левой рукой за хвост, а большим и указательным пальцами правой руки сделать сдавливающее движение по всей длине тушки, таким образом удаляется часть ненужной кожицы и костей. То же самое надо сделать и с другой стороны тушки. Затем удалить маленький спинной плавник и положить рыбу в посуду с водой, вымыть и замочить в растворе (вода с уксусом) на 1 ч. После чего мякоть необходимо отделить от костей и разделать на филе следующим образом: рыбу сильно прижать двумя пальцами около хвоста, захватить мякоть и отделить ее по направлению к голове, затем то же самое сделать в обратном направлении, при этом надо придерживать позвоночную кость, чтобы отделить и другое филе.

КИЛЬКА С ПЕТРУШКОЙ

Продукты: 800 г кильки, подсолнечное масло, 1 ст. ложка уксуса, немного петрушки.

Способ приготовления: Рыбу очистить, голову резко отделить от тушки вместе с потрохами, добавить вымытую и нарезанную зелень петрушки, рассол от рыбы и уксус. Хорошо размешать и оставить на 10–15 мин. Затем рыбу вместе с петрушкой плотно уложить в сухую банку, залить подсолнечным маслом, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Так рыбу можно сохранить несколько недель. Подавать на куске хлеба, намазанном сливочным маслом.

ВЯЛЕНАЯ СКУМБРИЯ С ЛУКОМ

Продукты: 1 вяленая скумбрия, 1–2 луковицы, лимон.

Способ приготовления: Рыбу выпотрошить, отрезать голову и плавники, снять кожицу, удалить кости. Обе половины нарезать тонкими ломтиками и уложить в длину по середине элипсовидного блюда. По бокам рыбу украсить кружками крупно

нарезанного репчатого лука. Блюдо можно приготовить и с зеленым луком. Лимон — по вкусу, если рыба не жирная, ее можно залить подсолнечным маслом.

СКУМБРИЯ ГОРЯЧЕГО (ХОЛОДНОГО) КОПЧЕНИЯ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

Продукты: 1 копченая рыба, 1 головка чеснока или немного молодого чеснока, 1 4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки подсолнечного масла, уксус.

Способ приготовления: Рыбу очистить, нарезать и уложить по середине элипсовидного блюда.

Приготовление соуса: Чеснок растереть, добавить подсолнечное масло, соль и немного уксуса, размешать и, если смесь получилась очень кислой, добавить немного воды. Рыбу залить соусом.

Очистить рыбу и удалить кости можно следующим образом: отрезать голову и удалить ножом твердую часть по всей длине хребта, то же самое сделать от середины живота до хвоста. Затем ножом осторожно снять кожицу по направлению от головы к хвосту, разрезать вдоль хребта на две половины, причем нож следует держать плотно до позвоночной кости. Удалить желтые пятна и кости с передней части, позвоночную кость, а полученные два куска филе нарезать поперечными ломтиками.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: белое мясо 1 сваренной курицы (цыпленка), 1/2 банки майонеза, соль, молотый перец.

Способ приготовления: Цыпленка сварить, отделить грудку и снять кожу. Охлажденное мясо разделить продолговатыми кусками и нарезать на доске кусочками по 2 см. Выложить в подходящую посуду, посолить, заправить майонезом, молотым перцем и хорошо перемешать.

КАРТОФЕЛЬ С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: 500 г картофеля, 1/2 банки майонеза, 1/2 ч. ложки соли, лимон.

Способ приготовления: Картофель вымыть, сварить в кожуре целиком и очистить горячим. Остывший картофель нарезать

небольшими кусочками и выложить в глубокую посуду. Посолить и смешать с майонезом, внимательно перемешать. Если майонез не очень кислый, надо добавить сок лимона. Поперчить по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: 500 г баклажанов, 1/2 банки майонеза, 1 головка чеснока, 1 неполная ч. ложка соли.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и испечь на плитке, в духовке или в чудо-печке. Очистить горячими, нарезать и выложить в глубокую посуду. Смешать с растертым чесноком и солью, взбить миксером или вилкой, добавить майонез и перемешать.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: 500 г зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, 1 головка чеснока, 1 неполная ч. ложка соли.

Способ приготовления: Горошек проварить до полного размягчения в 0,75 л подсоленной воды, затем переложить на противень, накрытый полотенцем или салфеткой. Охлажденную массу процедить. Чеснок растолочь с солью и смешать с майонезом. Горошек переложить в подходящую посуду, залить приготовленной смесью и внимательно перемешать.

ГРИБЫ С ВЕТЧИНОЙ

Продукты: 400 г стерилизованных грибов, 100 г ветчины, подсолнечное масло, соль, лимон, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления: Грибы и ветчину мелко нарезать на доске, выложить в подходящую тарелку, посолить, залить подсолнечным маслом и лимонным соком, поперчить и перемешать.

ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА «ДУНАЙ»

Продукты: 1 банка консервов «Скумбрия в томатном соусе», 1 луковица или немного зеленого лука, 1–2 помидора (можно стерилизованных), 10–15 маслин, подсолнечное масло и лимонный сок — по вкусу.

Способ приготовления: Рыбу нарезать маленькими кусочками, добавить помидоры, лук и маслины, залить подсолнечным маслом и лимонным соком.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

ЯЙЦА С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 4 яйца. 1 4 пакета сливочного масла, 1 головка чеснока, щепотка соли.

Способ приготовления. Яйца сварить за 5 мин, очистить теплыми. Сливочное масло растопить в глубокой посуде, выложить яйца, закрыть крышкой и жарить 3 мин. время от времени раскачивая посуду. Огонь не должен быть очень сильным, иначе сливочное масло подгорит. Яйца вынуть и разрезать пополам, положить на тарелку и посолить. В растопленное масло добавить мелко нарезанный чеснок, соль и 2 ст. ложки воды, жарить 2 мин. Этой смесью залить яйца. При подаче на стол блюдо можно полить сметаной, поперчить по вкусу.

ЖАРЕНЫЙ ХЛЕБ НА ЗАКУСКУ

Продукты: хлеб, подсолнечное масло, чеснок, соль.

Способ приготовления: Белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1.5 см. Подсолнечное масло разогреть на сковороде из расчета 1,5 ст. ложки на один кусок хлеба. Ломтики жарить по полминуты с обеих сторон, вынуть, натереть зубчиком чеснока, посолить. Сервировать горячими. Приготовленный таким образом хлеб является прекрасной закуской к вину и пиву. Можно использовать и молодой чеснок, но в этом случае его следует мелко нарезать, посолить и посыпать им обжаренные ломтики. Очень важна правильная дозировка подсолнечного масла, так как в противном случае хлеб впитает его в себя и будет жирным.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСНЫМ СЫРОМ

Продукты: 1 батон, 200 г колбасного сыра, 1/6 пакета сливочного масла.

Способ приготовления: Батон нарезать ломтиками, намазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить по куску сыра толщиной вполовину ломтика хлеба. Бутерброды уложить на противень и печь в предварительно нагретом гриле. Для приготовления таких бутербродов можно использовать и

электрическую духовку. Зарумянившиеся бутерброды вынуть, подавать горячими.

ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ

Продукты: 800 г стерилизованных грибов. 1/6 пакета сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Выбрать только целые грибы, отрезать корешки, уложить на противень срезом вверх. В каждую шляпку положить по кусочку сливочного масла и щепотку соли. Запекать 2 мин в предварительно нагретой духовке. Поперчить по вкусу. Из оставшихся грибов и корешков можно приготовить другое блюдо (см. «Блюда из грибов»).

ГРИБЫ ПО-ИСПАНСКИ — ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ДЛЯ ГОСТЕЙ

Продукты: 1 кг свежих парниковых шампиньонов, 100 г грудинки, 1 головка чеснока, соль.

Способ приготовления: Грибы хорошо промыть, отрезать корешки. Желательно, чтобы грибы были крепкими и подобраны одинаковыми по величине. Выложить их на противень срезом вверх. Чеснок нарезать мелко, а грудинку — небольшими кусочками. В каждую шляпку положить немного чеснока, посолить, а сверху — 2–3 кусочка грудинки. Духовку предварительно нагреть, грибы пекут 5 мин на сильном огне и 10 мин на слабом. Подавать горячими. Свежие грибы надо мыть следующим образом: грибы залить водой так, чтобы она их покрыла, добавить 2 ст. ложки кукурузной или пшеничной муки, хорошо размешать руками. Благодаря этому песок с грибов осядет на дно, затем легче будет вымыть каждый гриб по отдельности.

ЗИМНЯЯ ЗАКУСКА

Продукты: 200 г грудинки.

Способ приготовления: Грудинку нарезать соломкой и положить на противень, печь в нагретой духовке. Через 1–2 мин ломтики зарумянятся, а еще через 1–2 мин блюдо будет готово. Жир тоже очень вкусный.

КРОВЯНАЯ КОЛБАСА С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

Продукты: 300 г кровяной колбасы (желательно домашней), 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, красный перец.

Способ приготовления: Колбасу нарезать кусками толщиной 1 см, обжарить в горячем подсолнечном масле по 2 мин с обеих сторон. Добавить 12 ч. ложки красного перца и щепотку соли, перемешать и сразу же залить 1/4 стакана горячей воды. Внимательно размешать, закрыть крышкой и оставить покипеть на слабом огне еще 3 мин.

СОСИСКИ С СЫРОМ

Продукты: 2—3 сосиски, 50 г сыра.

Способ приготовления: С сосисок снять целлофан, ножом сделать долевой надрез, вложить продолговатые ломтики сыра, положить на противень, намазанный подсолнечным маслом, выпекать в гриле до золотистого цвета. Подавать на стол горячими. Для гарнира можно использовать салат из помидоров или соленья.

СОСИСКИ ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ

Продукты: 2—3 сосиски, 1/8 пакета сливочного масла.

Способ приготовления: С сосисок снять целлофан, разрезать на 6 кусков. Сливочное масло разогреть в глубокой посуде, выложить сосиски, закрыть крышкой и тушить 1 мин. Посуду время от времени снимать с плиты и раскачивать. К столу можно подать на листе салата, предварительно посолив и намазав его уксусом и горчицей. Можно использовать черный или красный молотый перец.

САЛАТЫ

Салаты очень полезны, так как богаты не только разнообразными витаминами, необходимыми организму человека, но и оказывают положительное влияние на пищеварение. Они особенно необходимы, если мы употребляем в пищу полуфабрикаты и консервированные продукты, где количество витаминов недостаточно. Салаты должны быть вкусными и красиво оформленными.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Продукты: 500 г шпината, немного зеленого лука, соль, подсолнечное масло, уксус (сок лимона или лимонная кислота).

Способ приготовления: Шпинат очистить от кореньев и пожелтевших листьев, хорошо промыть и нарезать на доске. Выложить в подходящую посуду, добавить очищенный и нарезанный лук, соль, подсолнечное масло и уксус.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Продукты: 2 шт. зеленого салата, немного зеленого лука, соль, 2 ст. ложки подсолнечного масла, уксус или лимонный сок.

Способ приготовления: Салат и лук перебрать, промыть, нарезать покрупнее, чтобы не помялись нежные листья, заправить солью, подсолнечным маслом, уксусом и внимательно перемешать. Можно добавить нарезанную зелень петрушки.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОДЛИВКОЙ

Продукты: 1 шт. зеленого салата, щепотка соли, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы.

Способ приготовления: Салат промыть, откинуть на сито и выложить в подходящую посуду. В стакане смешать уксус, подсолнечное масло, горчицу и соль, перемешивать до получения кашеобразной массы, которой залить листья салата.

САЛАТ С ПЕТРУШКОЙ

Продукты: 1 шт. темно-зеленого салата или 2 шт. поменьше, немного зеленого лука, петрушка, соль, лимонный сок, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла.

Способ приготовления: Салат, лук и петрушку перебрать, промыть и мелко нарезать на доске. Смешать с солью, подсолнечным маслом, лимонным соком. Из приправ можно приготовить подливку отдельно. Из предложенного салата можно приготовить несколько разновидностей, если использовать дополнительные продукты.

САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

К готовому салату добавить несколько стебельков молодого чеснока и мяту.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

Готовый салат заправить сметаной, размешанной с щепоткой соли, и перемешать.

САЛАТ С ВАРЕНЫМИ ЯЙЦАМИ

Готовый салат украсить 2–3 яйцами, сваренными вкрутую и нарезанными кружочками. Яйца также можно нарезать маленькими кусочками и перемешать с салатом.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ

К приготовленному салату добавить нарезанный свежий огурец, несколько стебельков молодого чеснока и немного мелко нарезанного укропа.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты: 4—5 помидоров. 1 луковица или немного зеленого лука, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, петрушка.

Способ приготовления: Помидоры нарезать и заправить нарезанной зеленью петрушки, луком, солью, подсолнечным маслом и внимательно перемешать. По вкусу можно добавить немного уксуса, который сделает салат более ароматным.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

Продукты: 1 огурец, немного свежего укропа, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, лимонный сок или уксус.

Способ приготовления: Огурец вымыть, очистить от кожицы специальным ножом для чистки овощей, нарезать кружками прямо в приготовленную посуду. Добавить мелко нарезанный укроп, соль, подсолнечное масло, лимонный сок и перемешать. Крупный огурец нарезать дольками.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Продукты: 1–2 огурца, 4–5 помидоров, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, уксус, петрушка.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, очистить и нарезать кружками. Добавить вымытые и крупно нарезанные помидоры. Заправить солью, зеленью петрушки, подсолнечным маслом, уксусом и перемешать. Салат можно приготовить и другим способом: помидоры и огурцы нарезать мелкими ломтиками и заправить мелко нарезанным луком и другими приправами.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ «ВОСХОД»

Продукты: 3–4 крупных помидора, 1 луковица, петрушка, соль.

Способ приготовления: Лук перебрать, промыть и мелко нарезать. Добавить нарезанную зелень петрушки, соль и перемешать. Помидоры вымыть, нарезать кружками покрупнее, посолить, равномерно посыпать луком, заровнять ножом и выложить в подходящую тарелку. Салат можно подать к какому-либо фирменному блюду для гостей.

Применение. Зеленые салаты, также как и салаты из помидоров и огурцов, готовят непосредственно перед тем, как подать к столу. Если же необходимо приготовить их заранее, то не следует класть никаких приправ. Хранить салаты надо в холодильнике или поставить в прохладное место в посуде с плотно закрытой крышкой. Необходимо знать, что зеленые салаты очень легко можно пересолить. Салаты из помидоров и огурцов можно посолить побольше.

ШОПСКИЙ[4] САЛАТ

Продукты: 1 луковица. 2–3 помидора, 1/2 огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца (можно печеного), около 50 г овечьей брынзы, соль, петрушка, подсолнечное масло, несколько капель уксуса.

Способ приготовления: Все продукты перебрать и вымыть. Огурец очистить от кожицы, перец — от семян и плодоножки. Затем продукты нарезать кубиками, а лук — мелко. Овощи выложить в посуду последовательно: немного огурцов, помидоров, перца, лука и опять в той же последовательности. Салат посыпать тертой или накрошенной брынзой, а сверху — зеленью петрушки. Подсолнечным маслом и уксусом заправить перед сервировкой. Посолить во время еды и слегка перемешать. Можно добавить 1–2 стручка жгучего перца. Шопский салат можно сохранить несколько часов в холодном месте в посуде с плотно прилегающей крышкой, если не добавлены приправы, при этом он полностью сохранит вкусовые качества. Салат будет выглядеть очень привлекательно, если огурцы разрезать вдоль на 3 части, каждую разрезать вдоль еще на 3 части, затем поперек, кубиками. Помидоры разрезать на 3 кружка, каждый следует разрезать на 6 частей. Таким образом получаются правильные по форме ломтики.

ВАРНЕНСКИЙ САЛАТ

Продукты: 4–5 помидоров. 1 огурец. 50—100 г брынзы, 1 луковица, соль, петрушка, уксус, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Овощи очистить и вымыть, с огурца снять кожицу. Лук нарезать и положить в подходящую посуду, добавить крупно нарезанные помидоры и огурцы, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, подсолнечное масло, немного уксуса. Перемешать и посыпать брынзой, нарезанной кусочками.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Продукты: 1 небольшой кочан капусты, соль, подсолнечное масло, уксус или лимонный сок.

Способ приготовления: Кочан очистить от пораженных или загрязненных листьев, промыть, разрезать на две половины и вырезать кочерыжку. Мелко нашинковать, посолить и слегка перетереть руками. Заправить подсолнечным маслом и уксусом, хорошо перемешать. Салат можно украсить 2–3 нарезанными помидорами, уложив их вокруг приготовленного блюда; можно

также добавить и 2 тертые на терке моркови. Таким образом можно исправить пересоленный салат.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты: 1 кочан квашеной капусты, подсолнечное масло, красный перец.

Способ приготовления: Для приготовления такого салата надо использовать среднюю часть кочана, удалив сердцевину. Капусту крупно нарезать и заправить красным перцем и подсолнечным маслом. Салат можно украсить 3–4 тонкими ломтиками лимона.

САЛАТ ИЗ МАСЛИН И ПОМИДОРОВ

Продукты: 4 помидора, 1 луковица или немного зеленого лука, 15–20 маслин, подсолнечное масло, щепотка соли, петрушка.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками, добавить нарезанный лук, зелень петрушки, маслины, соль, подсолнечное масло и тщательно перемешать. По вкусу заправить уксусом или лимонным соком.

САЛАТ ИЗ МАСЛИН С ЛУКОМ

Продукты: 150 г маслин, 1–2 луковицы или немного зеленого лука, подсолнечное масло, щепотка соли, уксус.

Способ приготовления: Маслины выложить в глубокую тарелку, добавить нарезанный лук, подсолнечное масло, соль и перемешать. Можно заправить уксусом или лимонным соком.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 1 небольшой кочан капусты, 1 головка чеснока, подсолнечное масло, соль, 2 ст. ложки уксуса.

Способ приготовления: Кочан очистить и вымыть, вырезать сердцевину и мелко нашинковать. Чеснок очистить, растереть в ступке со щепоткой соли и смешать с уксусом. Капусту посолить, слегка перетереть руками, заправить подсолнечным маслом, чесночной смесью и перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ — II ВАРИАНТ

Нарезанную капусту перемешать с растертым чесноком. Салат залить подсолнечным маслом, разогретым на сковороде, и перемешать.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Продукты: 1/2 банки стерилизованной зеленой фасоли (около 400 г), 1 головка или немного молодого чеснока, соль. 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса.

Способ приготовления: Фасоль отцедить от сока, высыпать в глубокую тарелку и посолить. Приготовить смесь из растертого со щепоткой соли чеснока, подсолнечного масла и уксуса и залить ею фасоль. Внимательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Продукты: 1 банка консервов «Зрелая фасоль в томатном соусе», 2 луковицы, 1/2 ч. ложки красного перца, соль, подсолнечное масло, 1 лимон или уксус.

Способ приготовления: Содержимое банки высыпать в глубокую посуду, сверху посыпать крупно нарезанным луком, красным перцем и солью. Добавить немного подсолнечного масла, лимонного сока или уксуса.

ОСЕННИЙ САЛАТ

Продукты: 4–5 помидоров, 2 стручка красного болгарского перца, 1 луковица, подсолнечное масло, петрушка, соль, уксус.

Способ приготовления: Перец очистить от семян и плодоножек, вымыть и разрезать вдоль на 4 части, затем — поперек. Заправить нарезанным луком, зеленью петрушки, небольшими ломтиками помидоров, солью, уксусом и перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Продукты: 1 кг свеклы, соль, подсолнечное масло, уксус.

Способ приготовления: Свеклу хорошо вымыть, залить водой

и поставить варить. Так как это займет немало времени, то можно использовать скороварку. Сваренную свеклу вынуть и очистить, пока он; не остыла. Охладить, нарезать крупными кружками и посолить. Ее используют в качестве гарнира к мясным блюдам. Свеклу можно заправить уксусом и подсолнечным маслом или залить смесью из растертого чеснока, подсолнечного масла и уксуса. Свекольный бульон приятен на вкус, но в этом случае свеклу надо варить очищенной. Бульон следует подавать к столу горячим и посыпать молотым перцем.

САЛАТ «КЁПООЛУ»[5]

Продукты: 1 баклажан, 3 стручка зеленого болгарского перца, 3 помидора, 1 луковица, петрушка, соль, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус.

Способ приготовления: Перец и баклажан тщательно вымыть и испечь. Очистить кожицу, отрезать плодоножки, у перца вычистить семена. Нарезать на доске сначала вдоль, затем поперек и уложить в подходящую посуду. Смешать с нарезанным луком, мелко нарезанными помидорами, зеленью петрушки, солью, подсолнечным маслом и уксусом. Осторожно перемешать. Добавить нарезанный чеснок по вкусу.

САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО ЧЕСНОКА

Продукты: немного молодого чеснока, подсолнечное масло, уксус, соль.

Способ приготовления: Чеснок перебрать, вымыть и нарезать перья по 4–5 см в длину. Опустить в подсоленный кипяток и варить до полного размягчения (около 15 мин). Отцедить воду и высыпать в глубокую посуду. Добавить соль, подсолнечное масло, уксус. Перемешать, накрыть крышкой и охладить. Подать к столу через 5–6 ч.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Продукты: 1–2 стебля порея, соль, подсолнечное масло, уксус.

Способ приготовления: Порей перебрать, вымыть и нарезать по 4–5 см в длину. Опустить в подсоленный кипяток и варить до полного размягчения — 30–35 мин. Вынуть осторожно, чтобы

кусочки остались целыми, и положить в глубокую посуду. Добавить подсолнечное масло и уксус. Оставить в прохладном месте на 1–2 ч.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Продукты: зеленый лук, соль, подсолнечное масло, лимон.

Способ приготовления: Лук перебрать, хорошо промыть, нарезать, посолить, добавить немного подсолнечного масла, лимонного сока и перемешать.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Продукты: 500 г картофеля (можно молодого), 2 луковицы (можно использовать зеленый лук или лук-порей), подсолнечное масло, лимонный сок или уксус.

Способ приготовления: Картофель вымыть и сварить в подсоленной воде. Очистить кожицу и нарезать кубиками или ломтиками. Добавить нарезанный лук, соль, подсолнечное масло, сок лимона и перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Продукты: 3–4 крупные моркови, соль, подсолнечное масло, сок лимона.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, снова промыть и натереть на терке. Заправить солью, подсолнечным маслом, соком лимона и перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Продукты: 1 редька, подсолнечное масло, уксус, соль.

Способ приготовления: Редьку вымыть, очистить и натереть на терке. Посолить, добавить подсолнечное масло, уксус и перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

Продукты: 1 редька, 2 моркови, подсолнечное масло, уксус, соль.

Способ приготовления: Морковь и редьку очистить, тщательно вымыть и натереть на терке. Посолить, заправить подсолнечным маслом, уксусом и размешать. Можно добавить мелко натертый корень сельдерея.

ЛЮТЕНИЦА[6] С ЛУКОМ

Продукты: 1/2 банки лютеницы, 1 луковица (можно употребить свежий лук-порей), 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Способ приготовления: Лютеницу переложить в глубокую посуду и добавить мелко нарезанный лук, соль и подсолнечное масло. Энергично размешать.

ЛЮТЕНИЦА С ОВЕЧЬЕЙ БРЫНЗОЙ

Продукты: 1/2 банки лютеницы, 1 луковица, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, кусок овечьей брынзы (около 50 г), соль.

Способ приготовления: Тот же, что и лютеницы с луком, но следует добавить тщательно накрошенную брынзу. В этом случае количество соли придется уменьшить.

ЛЮТЕНИЦА С СОЛЕНЫМ ТВОРОЖНЫМ СЫРКОМ

Продукты: 1 сырок, 3–4 ст. ложки лютеницы, 1 небольшая головка чеснока, 1 ст. ложка подсолнечного масла, щепотка соли.

Способ приготовления: Чеснок растолочь и смешать с сырком и лютеницей. Добавить соль, подсолнечное масло и растирать вилкой до тех пор, пока не получится кремообразная масса. Если масса получилась густоватой, то необходимо добавить еще немного лютеницы.

ПИКАНТНАЯ ЛЮТЕНИЦА

Продукты: 1/2 банки лютеницы, 1 головка чеснока, соль, подсолнечное масло, молотый перец.

Способ приготовления: Лютеницу переложить в глубокую посуду, посолить и поперчить. Добавить растертый чеснок, подсолнечное масло и размешать.

ЗИМНИЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты: 1/2 банки стерилизованных помидоров (неочищенных), 1 луковица, соль, 2 ст. ложки подсолнечного масла, петрушка.

Способ приготовления: Помидоры очистить от кожицы, нарезать крупными кусками, добавить крупно нарезанный лук, соль, зелень петрушки, подсолнечное масло, 2 ст. ложки томатного сока. Внимательно размешать.

Из оставшегося сока можно приготовить вкусный напиток, если его заправить солью и молотым перцем по вкусу.

СУПЫ

Супы исключительно полезны для организма человека. Они благоприятно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта, возбуждают аппетит и способствуют правильному пищеварению. Кроме того своим ободряющим действием супы восстанавливают силы при усталости. С давних времен люди оценили благотворное влияние супов и включили их в обеденное меню как первое блюдо. Во многих странах принято подавать супы на ужин, а привычка есть суп на завтрак распространена преимущественно среди мужчин.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ «ЭКСПРЕСС»

Продукты: 1 бутылка томатного сока — 0,5 л, 1/8 пакета сливочного масла, 1 ч. ложка (с верхом) муки, 2 щепотки сахара, 2 щепотки соли.

Способ приготовления: Томатный сок вскипятить в кастрюле, добавив соли и сахара. Муку развести холодной водой и тонкой струйкой влить в кипящий суп, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить еще 1 мин и заправить сливочным маслом. При подаче на стол суп можно посыпать молотым перцем, гренки — по вкусу.

Приготовление гренок: На сковороде растопить 1/8 пакета сливочного масла, добавить хлеб, нарезанный кубиками, и обжарить его со всех сторон до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Продукты: 1 л воды, 5 картофелин средней величины (около 500 г), 1/2 пакета сливочного масла, 1 ч. ложка соли, лимон.

Способ приготовления: Воду вскипятить в кастрюле с широким дном. За это время картофель вымыть, очистить от кожицы, вымыть снова и оставить в посуде с холодной водой. Как только вода в кастрюле закипит, добавить соли и половину масла, указанного в рецепте. Картофелины вынимать по одной и тереть на крупной терке прямо в кипяток. Перемешать, варить на слабом огне около 30 мин, часто помешивая. В конце варки добавить оставшееся масло. Подавать на стол с лимоном, молотый перец и гренки — по вкусу.

СУП ИЗ МАКАРОННЫХ ФИГУРОК

Продукты: 1 л воды, 2,5 ст. ложки фигурок, 1 луковица или немного зеленого лука, 4–5 ст. ложек подсолнечного масла, 2–3 помидора, щепотка чабреца, петрушки, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления: В кипяток положить соль, подсолнечное масло, нарезанный лук и оставить покипеть 3–4 мин. Добавить нарезанные или натертые на терке помидоры, фигурки, чабрец, зелень петрушки, если она сушеная. Свежую

зелень положить в конце варки, перемешать и варить 20–25 мин на слабом огне, часто помешивая. На стол можно подать с накрошенной брынзой.

РИСОВЫЙ СУП С БРЫНЗОЙ

Продукты: 1 л воды, 1/4 стакана риса, почти столько же подсолнечного масла, 1 луковица или немного зеленого лука, 2–3 помидора, кусок брынзы (50—100 г), 1 ч. ложка соли, петрушка.

Способ приготовления: В кипяток положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук, дать покипеть несколько минут и добавить нарезанные или натертые на терке помидоры, перебранный и вымытый рис. Перемешать и варить 20 мин. Снять с огня. Заправить накрошенной брынзой и нарезанной зеленью петрушки, закрыть крышкой. Через 1 мин суп можно подавать на стол.

ТОМАТНЫЙ СУП

Продукты: 4 помидора, около 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки вермишели, чабрец, петрушка, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Помидоры мелко нарезать и через несколько минут добавить вместе с вермишелью и чабрецом (желательно, чтобы была веточка, которую можно вынуть в конце варки). Перемешать и варить 15–20 мин до полной готовности вермишели. Заправить зеленью петрушки и снять с огня. Яйцо взбить вилкой в глубокой тарелке, постоянно помешивая, добавить бульон, пока не наполнится тарелка, затем медленно вылить готовую смесь в кастрюлю, не переставая помешивать. Этот суп можно и не заправлять.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Продукты: 4 картофелины, около 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 луковица, 3–4 ст. ложки риса, чабрец, петрушка, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Картофель вымыть, очистить от кожицы, снова ополоснуть, нарезать небольшими

кусочками и опустить их в суп. Добавить перебранный и вымытый рис, немного чабреца и перемешать. Варить 20 мин. В конце варки заправить зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЙ СУП

Продукты: 2 яйца, 1/6 пакета сливочного масла, 2 ст. ложки вермишели, 1 ч. ложка соли, петрушка, лимон.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, масло и вермишель. Перемешать и варить 15 мин, крышку слегка приоткрыть, иначе суп выкипит. За это время яйца взбить и прибавить к ним зелень нарезанной петрушки. Как только вермишель будет готова, взбитые яйца медленно вылить в кастрюлю, постоянно помешивая суп. Перемешивать еще 1 мин, пока не сварятся яйца. Сервировать с лимоном. Поперчить по вкусу.

ЛУКОВЫЙ СУП

Продукты: 1 л воды, 5 луковиц, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка муки, щепотка красного перца, 1 ч. ложка соли, петрушка, лимон.

Способ приготовления: В кипяток положить соль, подсолнечное масло, нарезанный лук и красный перец. Варить 15 мин. Муку развести в холодной воде и добавить в суп, при этом постоянно помешивая, чтобы не получилось комков. Заправить зеленью петрушки, варить еще 1 мин и снять с огня. Сервировать с лимоном.

ОВОЩНОЙ СУП

Продукты: 250 г зеленой фасоли, 1/4 небольшого кочана капусты, 1 морковь, 1 стручок зеленого болгарского перца, 4 помидора, 1 луковица, около 1/4 стакана подсолнечного масла, щепотка соли, щепотка красного перца, чабрец, петрушка.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, нарезанные лук и морковь. Через несколько минут добавить предварительно перебранную и нарезанную молодую фасоль, а через 10 мин — остальные овощи, вымытые и нарезанные, красный перец и чабрец. Суп варить 25 мин, заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Если вы

употребили веточку чабреца, то после варки ее надо вынуть. Можно сервировать с нарезанным жгучим перцем. Этот суп вкусен и холодным.

ПОХЛЕБКА ИЗ ФАСОЛИ

Продукты: 1 банка консервов «Зрелая фасоль в томатном соусе», 1 луковица, 1 некрупная морковь, корешок сельдерея, 3/4 ч. ложки соли, щепотка красного перца, петрушка, мята.

Способ приготовления: Фасоль выложить в кастрюлю, добавить нарезанные овощи, красный перец, зелень петрушки и мяту. Налить 4 стакана воды, посолить и хорошо размешать. Варить 20 мин, периодически помешивая. При подаче на стол можно заправить уксусом.

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

Продукты: 250 г чечевицы, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 некрупные моркови, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 щепотки красного перца, чабрец.

Способ приготовления: Чечевицу перебрать, промыть в нескольких водах и варить в 2 л воды. Морковь вымыть, очистить, ополоснуть и мелко нарезать. Лук и чеснок тоже очистить и нарезать мелко. Через 15 мин добавить подсолнечное масло, морковь и лук. Если похлебка получится слишком густой, следует добавить горячей воды. Полуготовую чечевицу заправить солью, красным перцем и чабрецом, а в конце варки — чесноком. Сервировать горячей, уксус — по вкусу.

Чечевицу можно подавать и по-другому: горячую чечевицу налить в тарелку, посыпать нарезанным луком (1 ст. ложка), добавить щепотку соли, щепотку красного перца и щепотку молотого чабреца, подсолнечного масла, немного уксуса и размешать.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты: 1/2 кочана квашеной капусты, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, столько же риса, 1 луковица, чабрец, щепотка молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления: В 1 л кипятка добавить подсолнечное масло, нарезанный лук и совсем немного соли (солить надо

осторожно, так как в квашеной капусте достаточно соли, поэтому ее обязательно сначала следует попробовать). Через несколько минут добавить нарезанную капусту, перебранный и вымытый рис, молотый перец и чабрец. Варить 25 мин, если щи получаются густыми, надо долить стакан горячей воды и доварить.

СУП ИЗ РАССОЛА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты: 1 1/2 стакана капустного рассола, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/3 стакана риса, 1 небольшой стебель лука-порея, чабрец.

Способ приготовления: Капустный рассол вскипятить в кастрюле, добавить подсолнечное масло и мелко нарезанный лук-порей. Затем положить перебранный и вымытый рис и щепотку чабреца. Перемешать и варить на среднем огне 20–25 мин.

Если рассол очень кислый, его надо разбавить водой из расчета 0,5 л воды на 1 л рассола, соль — по вкусу.

СУП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Продукты: 3–4 стебля порея, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, столько же риса, 1 ч. ложка соли, чабрец, 4–5 горошин черного перца, 1 ч. ложка муки, лимон.

Способ приготовления: Порей очистить, тщательно вымыть (иногда песок остается между листьями), мелко нарезать. Каждый стебель надо разрезать вдоль на две половины, затем еще на две и резать также, как зеленый лук. В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и порей. Через несколько минут добавить перебранный и вымытый рис, Щепотку чабреца и перец горошком, варить 20 мин. Добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, постоянно помешивая. Сервировать с лимоном.

СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ ИЗ СОЛЕНЫХ ТВОРОЖНЫХ СЫРКОВ

Продукты: 1 творожный сырок, 1 луковица или немного зеленого лука, 1/4 стакана риса, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла или 2 кусочка сливочного масла, каждый величиной с кусок сахара, 1/2 ч. ложки соли, петрушка.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Рис перебрать, промыть и

добавить в суп вместе с творожным сырком. Хорошо размешать, варить 15 мин на сильном огне. В конце варки добавить зелень петрушки.

ПОХЛЕБКА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Продукты: 500 г зеленой фасоли, 1 луковица, 2 помидора, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 3 шт. алычи, 1 ч. ложка муки, веточка чабреца, 1/2 головки чеснока, петрушка, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления: Зеленую фасоль очистить, отрезать плодоножки, вымыть и нарезать маленькими кусочками. Вскипятить 5 стаканов воды и добавить нарезанный лук, соль и подсолнечное масло. Через несколько минут добавить зеленую фасоль и варить до ее полной готовности. Добавить нарезанные помидоры, алычу, чабрец и варить 25 мин. Муку развести холодной водой и медленно вылить в суп, при этом постоянно помешивая. Заправить мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки и снять с огня. Подавать холодной.

ПОХЛЕБКА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ — II ВАРИАНТ

Продукты: 400–500 г стерилизованной зеленой фасоли, 1 луковица, 2 помидора, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 полная (с верхом) ч. ложка муки, 1 1/2 ч. ложка соли, щепотка красного перца, чабрец, петрушка.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, добавить нарезанные лук и помидоры, красный перец и чабрец. Через 10 мин прибавить отцеженную зеленую фасоль. Муку развести соком из консервов, медленно влить в суп, постоянно перемешивая. Заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Подавать на стол холодной. По вкусу прибавить растертый чеснок с уксусом.

СУП ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ

Продукты: 10 свежих виноградных листьев, немного зеленого лука или 1 луковица, 1/4 стакана подсолнечного масла, 2 ст. ложки вермишели или риса, 1 ч. ложка соли, щепотка красного перца, петрушка, мята.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, хорошо вымытые и нарезанные виноградные

листья. Через 10 мин добавить вермишель, красный перец и варить на слабом огне 20 мин. В конце варки заправить зеленью петрушки и мятой.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: 1 небольшой кабачок, 1 луковица, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка соли, петрушка, красный перец.

Способ приготовления: Кабачок вымыть, очистить от кожуры, ополоснуть и нарезать маленькими кусочками. В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Через несколько минут добавить нарезанный кабачок, перебранный и вымытый рис и немного красного перца для цвета. Варить 20 мин, в конце варки суп заправить сметаной и нарезанной зеленью петрушки.

МОЛОЧНЫЙ СУП

Продукты: 1 стакан холодного молока, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1/8 пакета сливочного масла, петрушка, 1 ч. ложка соли, лимон.

Способ приготовления: Муку развести в полстакане молока, добавить яйцо, смесь взбить вилкой и прибавить оставшееся молоко. В 1 л кипятка положить соль, масло и медленно, постоянно помешивая, влить приготовленную смесь. Огонь не должен быть очень сильным, чтобы не выкипел суп. Закрыть крышкой и снять с огня. Сервировать с лимоном.

ВЕСЕННИЙ СУП

Продукты: 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 стакана риса, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка соли, петрушка, зеленый лук.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, листья зеленого лука, добавить перебранный и вымытый рис, варить около 15 мин. Взбитой сметаной и петрушкой заправить суп и снять с огня.

ТАРАТОР[7]

Продукты: 1 бутылка кефира, 1 небольшой огурец (200–300 г), 1/2 головки чеснока или немного молодого чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, немного укропа.

Способ приготовления: Кефир перелить в глубокую посуду, посолить и хорошо взбить вилкой или миксером. Добавить предварительно перебранный, промытый и мелко нарезанный укроп, растертый чеснок и перемешать. Огурец вымыть и очистить кожицу ножом для чистки овощей, нарезать очень маленькими кубиками, прибавить к кефиру вместе с подсолнечным маслом и размешать. Можно добавить немного толченых грецких орехов по вкусу. Таратор разбавить водой до желаемой консистенции.

МЯСНЫЕ СУПЫ

СУП ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ГРУДИНКИ

Продукты: 500 г говяжьей грудинки, 4 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, 2 небольшие луковицы, петрушка, 1 ч. ложка соли, 8—10 горошин черного перца, лимон, уксус или хрен.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать кусками и залить 1,5–2 л воды. Пену снять до закипания, посолить, мясо варить до полуготовности (время варки зависит от мяса, если оно старое, то варка может продолжаться до 1,5 ч). Нарезанные крупными ломтиками помидоры, морковь и картофель, а также луковицы целиком кладут в бульон. Варить 20–25 мин на слабом огне, заправить черным перцем горошком, зеленью петрушки и снять с огня. Подавать с лимоном или уксусом, но лучше всего с хреном, натертым на терке.

СУП ИЗ СВИНОГО СТУДНЯ

Продукты: 300 г готового свиного студня, 1 ч. ложка муки, 1/3 ч. ложки красного перца, несколько горошин черного перца, 1/2 ч. ложки соли, уксус.

Способ приготовления: Студень нарезать кубиками, добавить 0,750 л воды, соли и поставить на огонь. Как только суп закипит, положить красный и черный перец. Варить несколько минут, муку развести 3–4 ст. ложками воды и влить в суп, постоянно помешивая, поварить еще немного и снять с огня. Сервировать горячим. Заправить растертым чесноком, уксусом и жгучим перцем по вкусу.

ЩИ С СОСИСКАМИ

Продукты: 2 сосиски, 1/2 небольшого кочана капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 4 помидора, петрушка, 1 ч. ложка соли, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки красного перца.

Способ приготовления: К 1 л кипятка добавить соль, подсолнечное масло, нарезанный лук и капусту. Картофель вымыть, очистить и нарезать. К полуготовой капусте добавить картофель, через несколько минут — нарезанные помидоры и

красный перец. Варить около 30 мин, прибавив нарезанные небольшими кусочками сосиски и зелень петрушки. Поварить еще немного и снять с огня.

СУП СПЕЦИАЛЬНЫЙ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Продукты: 1/2 банки «Сосисочного фарша»,[8] 1 луковица или немного зеленою лука, 2–3 помидора, чуть меньше 1/4 стакана риса, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, петрушка, лимон, мука.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук. Через несколько минут добавить перебранный и промытый рис и нарезанные помидоры, варить 10 мин. За это время сосисочный фарш нарезать маленькими кубиками, обвалять в муке и положить в суп. Варить еще 10 мин с приоткрытой крышкой, заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Сервировать с лимоном.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ПО-МУЖСКИ

Продукты: 250 г фарша, 1 луковица, 3–4 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 помидор, 1 ч. ложка соли, красный перец, петрушка, 1/8 пакета сливочного масла, лимон, мука.

Способ приготовления: Литр воды вскипятить в кастрюле, за это время фарш смешать с 1 ст. ложкой перебранного и вымытого риса, щепоткой соли, щепоткой красного перца, 1 ст. ложкой воды и хорошо перемешать. Разделить на 6 равных частей, обвалять в муке и сформовать фрикадельки. Лук нарезать и вместе с солью добавить в кипяток. Через несколько минут в суп положить последовательно фрикадельки, перебранный и вымытый рис, нарезанный помидор. Хорошо перемешать и варить 25 мин с приоткрытой крышкой. В конце варки заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Добавить яйцо, можно поперчить. Подать на стол с лимоном.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ

Продукты: 1 кг мякоти баранины, 4 картофелины, 3 небольшие луковицы, 3 помидора, 2 моркови, 2 ч. ложки соли, петрушка.

Способ приготовления: Мякоть нарезать кусками, вымыть,

залить водой (около 2 л) и положить в большую кастрюлю. Как только вода закипит, снять пену и посолить. За это время очистить и вымыть картофель и морковь, очистить лук и вымыть помидоры. Мясо сварить до полной готовности, чтобы легче было отделись от костей (несколько раз следует доливать горячую воду), вынуть и охладить. Бульон процедить и опять поставить на огонь, добавить крупно нарезанный картофель, морковь, помидоры, луковицы целиком, отделенное от костей и нарезанное мясо. Варить 15–20 мин, заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Сервировать горячим. Молотый перец, лимон или уксус — по вкусу.

СУП ИЗ РУБЦОВ

Продукты: 500 г говяжьих, бараньих или свиных рубцов, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки красного перца, несколько горошин черного перца, 1/2 головки чеснока, 1/4 стакана молока, 2 ч. ложки муки, 3–4 ст. ложки уксуса.

Способ приготовления: Рубцы нарезать крупными или мелкими кусками (по желанию), залить 2 л воды, посолить и варить до полной готовности. К бараньим рубцам надо добавить 5 ст. ложек подсолнечного масла. Муку и красный перец развести в небольшом количестве холодной воды и прибавить к бульону, постоянно помешивая. Добавить молоко, черный перец, размешать и через несколько минут суп готов. Подавать с чесночной смесью, приготовленной из растертого чеснока, уксуса и 2 ст. ложек воды. Можно использовать и другие приправы, например, растертые стручки сушеного жгучего перца.

СУП ИЗ КОСТЕЙ

Продукты: Кости, мясо, отделенное от сваренных костей, 1 луковица, 2 картофелины, 2 помидора, 1 морковь, петрушка, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Способ приготовления: Кости, оставшиеся после приготовления фарша, обязательно должны быть использованы: их кладут или в суп, или в блюдо, которое готовят с фаршем. Это повышает питательные и вкусовые качества приготовляемой еды. Суп можно приготовить из костей в том случае, если их достаточно. Тогда их надо вымыть, залить холодной водой и поставить варить. Положить соль и снять пену непосредственно перед закипанием бульона. Варить до полной готовности мяса на

костях, затем его отделить от костей и нарезать кусками. Бульон процедить и снова поставить на огонь, прибавив подсолнечное масло и нарезанный лук. Картофель, морковь и помидоры вымыть, очистить, нарезать покрупнее и положить в бульон вместе с мясом. Суп варить 15–20 мин на среднем огне. Заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Этот суп можно приготовить с рисом (3–4 ст. ложки).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вторые блюда — основная пища человека. Их готовят из мяса, бобовых культур, овощей, картофеля и др. Именно они обеспечивают организм человека основными питательными веществами (белками, солями и др.), столь необходимыми для его роста и восстановления. Вторые блюда — источник энергии, дающий здоровье и силы человеческому телу, кроме того они утоляют голод. Обычно их подают в горячем виде, рекомендуется хотя бы раз в день, как правило на обед, съедать что-нибудь горячее.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

ЯХНИЯ[9] ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Продукты: 6 картофелин средней величины, 1 луковица или немного зеленого лука, 1/4 стакана подсолнечного масла, 3 помидора, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать крупными ломтиками. Положить в кастрюлю вместе с нарезанным луком, помидорами, солью, красным перцем и петрушкой, добавить подсолнечного масла и долить 2/3 стакана воды. Варить на слабом огне 20–25 мин, несколько раз осторожно перемешать. Подавать на стол с салатом, соленьями и острым перцем.

КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Продукты: 4 картофелины, 400 г стерилизованного зеленого горошка, 1 луковица или немного зеленого лука, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать. Добавить нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, 1/2 стакана воды и поставить на огонь. Горошек процедить и вместе с красным перцем добавить в приготовляемое блюдо через 10 мин, а еще через 10 мин блюдо будет готово. Если оно получилось густовато, надо добавить немного горячей воды. В конце варки заправить нарезанной зеленью петрушки, вместо подсолнечного масла можно использовать 1/6 пакета сливочного масла. Из оставшегося горошка можно приготовить гарнир к другому блюду.

КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ

Продукты: 2 кочана свежей капусты (около 2,5 кг), 2/3 стакана подсолнечного масла, 500 г свежих или стерилизованных помидоров, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мука.

Способ приготовления: Кочаны очистить от внешних листьев,

вымыть и разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку, капусту, крупно нашинковать, посолить и растереть руками. Добавить чуть больше полстакана воды и варить 10 мин. Помидоры натереть на терке и прибавить к приготовляемому блюду вместе с красным перцем, подсолнечным маслом, лавровым листом и черным перцем. Хорошо перемешать и варить на слабом огне 40 мин, время от времени помешивая. Снять крышку и 10 мин варить на сильном огне, часто помешивая. Добавить муку, не переставая мешать, через 2–3 мин снять с огня. Растертый чеснок — по вкусу. Это блюдо хорошо подходит к таратору. Если вы использовали осеннюю капусту, тогда количество воды надо увеличить вдвое, так как осенью капуста не такая сочная.

ЛУК-ПОРЕЙ С РИСОМ

Продукты: 6 крупных стеблей лука-порея, 2 ст. ложки риса, чуть больше полстакана подсолнечного масла, лимон, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца.

Способ приготовления: Порей очистить и вымыть. Нарезать более длинными кусками (по 3 см), варить вместе с подсолнечным маслом, 1/4 стакана воды и солью. Через 10 мин добавить красный перец, внимательно перемешать и снять с огня. Выложить на противень, прибавить перебранный и вымытый рис, залить стаканом воды, тщательно перемешать. Сверху положить 3–4 тонкие ломтика лимона без кожуры и поставить в нагретую духовку. Печь около 45 мин на среднем огне, не перемешивая. Если верхние куски лука начнут подгорать, их можно осторожно перевернуть вилкой, чтобы они не повредились.

МАСЛИНЫ С РИСОМ

Продукты: 100 г маслин, 1 луковица или немного зеленого лука, 1/4 стакана риса, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 2 тонких кружка лимона.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать. Положить в кастрюлю вместе с подсолнечным маслом, солью и 3–4 ст. ложками воды, потушить несколько минут, время от времени перемешивая. Добавить перебранный и вымытый рис, размешать и потушить еще немного. Положить красный перец, быстро перемешать и залить стаканом воды. Затем прибавить маслины и лимон, размешать и варить 20 мин на слабом огне, периодически помешивая. За время приготовления добавить еще

полстакана воды, щепотку соли и размешать. Как только блюдо будет готово, снять с огня и вынуть кусочки лимона.

КАРТОФЕЛЬ С КОНСЕРВАМИ «ЛЕЧО»

Продукты: 1 банка консервов «Лечо», 1 луковица или немного зеленого лука, 5–6 картофелин, 1/3 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Нарезанный лук вместе с подсолнечным маслом, солью и 1/4 стакана воды положить в кастрюлю, закрыть крышкой и потушить. Через несколько минут добавить крупно нарезанный картофель и периодически перемешивать. Через 5 мин положить красный перец и содержимое банки, причем крупные куски можно нарезать помельче. Перемешать и варить на слабом огне до полной готовности картофеля — 20–30 мин. В конце заправить мелко нарезанной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С БРЫНЗОЙ

Продукты: 5–6 картофелин средней величины, 50—100 г брынзы, 3 яйца, 1/4 пакета сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, немного укропа, 2 щепотки соли.

Способ приготовления: Картофель вымыть и поставить варить. Брынзу накрошить вилкой, добавить яйца, сметану и тщательно перемешать, отварной картофель очистить и охладить. В подготовленной форме растопить сливочное масло и выложить картофель, нарезанный крупными кружками, смесь из взбитых яиц и мелко нарезанного укропа. Посолить, перемешать и заровнять ножом. Духовку нагреть предварительно. Блюдо запекать 10 мин в духовке на сильном огне. Можно подавать на стол со сметаной.

КАРТОФЕЛЬ С РИСОМ

Продукты: 500 г картофеля, 1/4 стакана риса, 1 луковица, 2 помидора, 1 головка чеснока, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки красного перца.

Способ приготовления: Овощи нарезать и добавить перебранный и вымытый рис, соль и перец. Долить чуть больше

одного стакана воды, подсолнечное масло и хорошо перемешать. Варить 20 мин на слабом огне, время от времени размешивая, чтобы еда не подгорела. Можно сервировать с салатом из свежей капусты.

ПОМИДОРЫ С РИСОМ

Продукты: 1/4 стакана риса, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 луковица или немного зеленого лука, 3–4 помидора, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Нарезанный лук, перебранный и вымытый рис, нарезанные помидоры выложить в кастрюлю. Добавить соль, красный перец, полстакана воды и подсолнечное масло. Перемешать и тушить на умеренном огне. Через 10 мин прибавить полстакана горячей воды, перемешать и варить на слабом огне около 20 мин, причем несколько раз надо размешать, чтобы рис не подгорел. В конце варки заправить нарезанной зеленью петрушки, можно добавить молотого перца и маслин.

ЖАРЕНАЯ ФАСОЛЬ

Продукты: 1 банка консервов «Зрелая фасоль в томатном соусе», 4 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли, щепотка чабреца, 1 ч. ложка красного перца.

Способ приготовления: Подсолнечное масло разогреть на сковороде и прибавить красный перец, быстро размешать, чтобы перец не подгорел, и добавить фасоль, снова перемешать. Положить соль и чабрец и жарить несколько минут на слабом огне, периодически перемешивая. Подавать с салатом или соленьями.

ПЛАКИЯ[10] ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Продукты: 700–800 г стерилизованной зеленой фасоли, 1 луковица, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ст. ложки муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка, сметана.

Способ приготовления: Лук нарезать, добавить щепотку соли, 1/4 стакана воды и тушить, закрыв крышкой. Минут через 10 прибавить муку и мешать 2–3 мин, затем добавить красный перец, размешать и залить полстаканом воды. Можно

использовать сок из банки. Положить фасоль, соль и нарезанную зелень петрушки, перемешать и варить на слабом огне около 5 мин. Подавать со сметаной, заправить растертым чесноком по вкусу.

ПЛАКИЯ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Продукты: 1 кг свежей зеленой фасоли, 1 луковица (можно использовать зеленый лук), 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 неполная ст. ложка муки, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, петрушка, сметана.

Способ приготовления: Фасоль перебрать, отрезать плодоножки, вымыть и нарезать кусочками (3 см в длину), залить водой так, чтобы она покрыла фасоль и поставить варить. Через 10 мин прибавить нарезанный лук, подсолнечное масло и соль. Варить еще 20 мин. Муку и красный перец развести в небольшом количестве воды, добавить в блюдо, осторожно перемешивая. В конце заправить нарезанной зеленью петрушки и поварить на слабом огне еще 2 мин. По вкусу можно добавить головку мелко нарезанного чеснока. Подавать со сметаной.

ТУШЕНАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Продукты: 1 кг свежей зеленой фасоли, 1 луковица, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 головка чеснока, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка красного перца, 2 помидора, петрушка.

Способ приготовления: У фасоли отрезать плодоножки, затем ее вымыть, нарезать или наломать кусочками по 2–3 см. Добавить нарезанный лук, ломтики помидоров, соль, красный перец, петрушку, чеснок, подсолнечное масло и 1 неполный стакан воды. Тушить на умеренном огне около 30–40 мин, несколько раз слегка размешать. Подавать с растертым чесноком.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦАМИ В ДУХОВКЕ

Продукты: 6 яиц, 1/4 пакета сливочного масла, 300–400 г стерилизованного горошка, 150 г сыра, щепотка соли, 2 ст. ложки сметаны, щепотка чабреца.

Способ приготовления: Сливочное масло растопить в небольшом противне или в посуде, которую можно использовать в духовке. Яйца взбить с солью, 3 ст. ложками холодной воды и

сметаной. Горошек высыпать на противень, добавить яйца, чабрец и размешать. Посыпать тергым сыром, запекать около 15 мин.

ВЕСЕННЯЯ ЯХНИЯ

Продукты: 150–200 г зеленого лука, немного молодого чеснока, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Лук и чеснок крупно нарезать (по 2–2,5 см в длину), добавить подсолнечное масло, 1/4 стакана воды, соль и размешать. Тушить 15 мин на умеренном огне, перемешивая прибавить муку, и потушить еще 2 мин. Заправить красным перцем, перемешать и медленно долить горячей воды до получения густой каши. Закрыть крышкой и варить еще 10 мин на слабом огне, периодически перемешивая, чтобы не подгорело. В конце заправить нарезанной зеленью петрушки. Из этой яхнии можно приготовить другое блюдо — яхнию с котлетами. Для этого 2–3 готовые котлеты из кулинарного магазина надо положить в яхнию за 10 мин до ее полной готовности, кроме того блюдо можно дополнить глазуньей из 2 яиц, которую подают на самом блюде. Яхнию можно сервировать и без чеснока.

ВЕСЕННЕЕ БЛЮДО

Продукты: 100 г зеленого лука, немного молодого чеснока, 1/4 стакана риса, около 1/3 стакана подсолнечного масла, I ч. ложка соли, 1 ч. ложка муки, 1/2 ч. ложки красного перца, сметана или маслины.

Способ приготовления: Лук и чеснок крупно нарезать, добавить подсолнечное масло, половину соли и около 1/3 стакана воды, размешать и поставить тушить. Через 5 мин добавить перебранный и вымытый рис. Тушить 3 мин, часто перемешивая. Добавить муку, мешать 1 мин, затем посолить красным перцем и залить стаканом воды, прибавив еще 1/2 ч. ложки соли. Хорошо размешать и варить 20–30 мин на слабом огне, перемешивая, чтобы не подгорело. Подавать со сметаной или маслинами.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: 2 кабачка (около 500 г), 2 яйца, 2 ст. ложки муки,

немного укропа, петрушка, молотый перец, 1/2 ч. ложки соли, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить кожуру острым ножом и обрезать с обеих сторон. Ополоснуть и натереть на терке в широкую посуду, посолить, размешать. Наклонить посуду и дать постоять 30 мин, чтобы отжался сок. Затем переложить в глубокую посуду, добавить яйца, муку, измельченные приправы и молотый перец. Тщательно размешать, чтобы получилась густая масса. Зачерпнуть столовой ложкой смесь и налить в сильно разогретое подсолнечное масло. Котлеты жарить до золотистого цвета. Подавать со сметаной и растертым чесноком по вкусу.

КАБАЧКИ, ПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Продукты: 2 кабачка (около 500 г), 1/4 пакета сливочного масла, немного укропа, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить острым ножом, сполоснуть и нарезать кусками (кабачок следует разрезать 2 раза вдоль, затем поперек). Уложить в подходящую посуду, добавить сливочное масло, соль и 1/4 стакана воды. Духовку нагреть предварительно, как только сливочное масло растопится, кабачки перемешать и печь на сильном огне 20–25 мин. Посыпать перебранным, вымытым и нарезанным укропом, блюдо накрыть и оставить на некоторое время.

ГЮВЁЧ[11] — ЭКСПРЕСС ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: 1 кабачок покрупнее, 1 луковица, 1/4 стакана риса, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 головка чеснока, немного укропа, 1/2 ч. ложки красного перца, 1 кусок сливочного масла, 2 небольших помидора, немного молотого перца.

Способ приготов гения: Все овощи очистить и вымыть. Кабачок нарезать небольшими кусочками и вместе с нарезанным луком и зубчиками чеснока выложить на противень. Добавить мелко нарезанные помидоры, перебранный и вымытый рис, нарезанный укроп, соль, красный перец, молотый перец, подсолнечное масло и 2/3 стакана горячей воды. Хорошо размешать и поставить в нагретую духовку. В конце положить масло и размешать.

ЖАРЕНЫЕ КАБАЧКИ С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 1 кг крупных кабачков, подсолнечное масло, 1 ч. ложка соли, 1/4 стакана муки, 1 головка чеснока, немного укропа, смегана.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить, снова ополоснуть и нарезать крупными кружками (толщиной в 1 см), так они будут более сочными и время жарки сократится. Перемешивая, посолить равномерно все кружки. Наклонить посуду с кабачками, оставить ее в этом положении самое меньшее на 30 мин, чтобы отжался сок, и жарить в сильно разогретом подсолнечном масле. Каждый кружок предварительно следует обвалять в муке. Жарить до золотистого цвета и перевернуть, при этом надо убавить сильный огонь. Подсолнечное масло доливать по мере надобности, не снимая сковороду с плиты. Подавать на стол со смесью из сметаны и чеснока, которую надо приготовить следующим образом: чеснок растереть и смешать со сметаной, щепоткой соли и укропом, размешать, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Сметану можно заменить уксусом.

ОВОЩНОЕ РАГУ ДЛЯ ГОСТЕЙ

Продукты: 1 банка консервов «Гювеч», 1 кг картофеля, 300–400 г стерилизованной зеленой фасоли, 300–400 г стерилизованного зеленого горошка, 1 луковица, 1/3 стакана подсолнечного масла, 1,5 ч. ложки соли, 1 неполная ч. ложка красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, снова сполоснуть и нарезать крупными дольками. Добавить нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, 3–4 ст. ложки воды. Размешать и тушить около 5 мин, затем переложить на прогивень (желательно, чтобы он был побольше), прибавить остальные овощи, при этом крупные куски нарезать, а у зеленой фасоли отжать сок. Заправить красным перцем и нарезанной зеленью петрушки. Долить 1/4 стакана горячей воды и печь в нагретой духовке около 20 30 мин в зависимости от сорта картофеля.

ТУШЕНЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

Продукты: 500 г молодого картофеля, 1/4 пакета сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, брынза или сметана, укроп.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить или

выскоблить, если он совсем молодой. Нарезать ломтиками, добавить сливочное масло, соль и 1,4 стакана воды. Закрыть крышкой и поставить на огонь. Несколько раз перемешать, а затем кастрюлю слегка встряхнуть, чтобы ломтики сохранились целыми. Тушить около 20 мин. Подавать с брынзой или сметаной, посыпать нарезанным укропом.

ЩАВЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Продукты: 20 крупных листьев щавеля, 3 яйца, 1/4 стакана подсолнечного масла, соль, красный перец, сметана.

Способ приготовления: Щавель вымыть и крупно нарезать, ножом удалить грубые стебли. В сильно разогретое подсолнечное масло положить щавель, щепотку соли и 1/4 стакана воды. Тушить около 10 мин, часто перемешивая. Как только выкипит вода, щавель посыпать красным перцем, размешать и сразу же добавить взбитые со щепоткой соли и сметаной яйца. Жарить еще 2–3 мин до загустения и снять с огня. Подать с накрошенной брынзой и молотым перцем по вкусу.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА

Продукты: 1 небольшой кочан капусты, 1/4 стакана риса, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1/2 бутылки белого вина, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, молотый перец, 1 луковица, лимон.

Способ приготовления: Кочан очистить и вымыть, обварить подсоленным кипятком и оставить на 10 мин, затем вынуть и охладить. Нарезанный лук, перебранный и вымытый рис посолить, добавить 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 стакана воды и тушить 3 мин. Перемешать, заправить красным перцем, опять перемешать и снять с огня. Поперчить. Капустные листья раскрыть так, чтобы между ними равномерно распределить рис, листья прижать к середине и крепко перевязать ниткой. Готовый кочан положить в подходящую кастрюлю, добавить 1/2 ч. ложки соли, 2–3 тонких кружочков лимона, 1/4 стакана подсолнечного масла, белое вино и 1/4 стакана воды. Закрыть крышкой и варить на слабом огне. Через 20 мин двумя ложками внимательно перевернуть на другую сторону и варить еще 20 мин.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ

Продукты: 500 г болгарского перца, 2 луковицы, 2 небольших моркови, чуть больше полстакана подсолнечного масла, 3/4 стакана риса, 2 небольших помидора, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, молотый перец, чабрец, петрушка, мука, сметана.

Способ приготовления: Перец вымыть, очистить от семян. Мелко нарезанные лук и морковь положить на сковороду, добавить 1/2 ч. ложки соли, подсолнечное масло и 1/4 стакана воды. Несколько раз перемешать и тушить 5 мин. Прибавить перебранный и вымытый рис, 1 неполную ч. ложку соли и варить 3 мин, часто помешивая. Заправить красным перцем, быстро размешать и снять с огня. Добавить натертые на терке помидоры, зелень петрушки, чабрец, молотый перец и хорошо перемешать. Перец нафаршировать приготовленной массой, посыпать мукой отверстия и выложить в кастрюлю. Долить 2 стакана воды и накрыть перец подходящей тарелкой. Варить 25 мин, вынуть тарелку и поварить еще 10 мин на слабом огне. Подавать холодным, со сметаной.

ЖАРЕНЫЙ ПЕРЕЦ С СОУСОМ

Продукты: 500 г болгарского перца, 1/4 стакана подсолнечного масла, 4 помидора, 2 яйца, 1 головка чеснока, мука, голь.

Способ приготовления: Перец вымыть, испечь, очистить и посолить. Обвалять в муке и положить в разогретое подсолнечное масло. Жарить с обеих сторон до золотистого цвета. В конце в горячее подсолнечное масло положить натертые на терке помидоры, щепотку соли, крупно нарезанный чеснок и жарить, часто перемешивая. Через 5 мин добавить жареный перец и залить предварительно взбитыми яйцами. Слегка размешать, чтобы яйца хорошо поджарились. Через 2 мин блюдо снять с огня.

ЖАРЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Продукты: 2—3 баклажана (около 1 кг), соль, подсолнечное масло, чеснок, уксус.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки и очистить ножом для чистки картофеля. Нарезать кружками толщиной 0,5 см, посолить. Положить в подходящую посуду, наклонить ее и отцеживать 30 мин. Кружки можно обвалять в муке, жарить в разогретом подсолнечном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Подсолнечное масло доливать

по необходимости. Сервировать с растертым чесноком, размешанным с уксусом, или с соусом к жареному перцу (см. выше), но приготовленного без яиц.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления мясных блюд в большинстве случаев используется свинина. Это мясо более нежное, быстро варится, из него можно приготовить разнообразные блюда. Почти во всех рецептах, исключая некоторые более специфичные, свинину можно заменить говядиной, технология же останется прежней.

СВИНАЯ ТУШЕНКА С ФАСОЛЬЮ

Продукты: 1 банка консервов «Зрелая фасоль в томатном соусе», 1 банка тушенки, 1 луковица, 1/4 стакана подсолнечного масла, щепотка соли, щепотка красного перца, петрушка, мята.

Способ приготовления: Лук нарезать, добавить соль, подсолнечное масло, чуть больше 1/4 стакана воды и варить перемешивая. Через 10 мин прибавить предварительно нарезанное мясо, фасоль, красный перец, зелень петрушки и мяту. Размешать и варить на слабом огне еще 10 мин. Подавать на стол с салатом или соленьями.

СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ

Продукты: 500 г свинины, 1 банка консервов «Зрелая фасоль в томатном соусе», 1/2 ч. ложки соли, 2 ст, ложки подсолнечного масла, 1 луковица, щепотка красного перца, петрушка, чабрец.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать кусками, залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Снять пену перед тем, как бульон закипит. Через 30 мин добавить подсолнечное масло, нарезанный лук, а во время варки долить немного воды. К готовому мясу прибавить фасоль, зелень петрушки, чабрец, красный перец, перемешать и варить на слабом огне 4–5 мин.

СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты: 600 г свинины, 2 небольших кочана квашеной капусты, 1/2 стакана подсолнечного масла или жира, 1 ч. ложка красного перца.

Способ приготовления: Мясо вымыть и нарезать кусками, у кочанов удалить кочерыжки, разрезать пополам и капусту мелко нашинковать. На дно кастрюли положить половину

приготовленной капусты, сверху — мясо, затем оставшуюся капусту. Добавить красный перец, жир и 1/4 стакана воды. Варить на среднем огне около часа, не перемешивая. Черный перец горошком — по вкусу. Если в квашеной капусте недостаточно соли, тогда мясо предварительно посолить. Если же капуста очень кислая, часть рассола надо отцедить и добавить еще 1/4 стакана воды.

СВИНИНА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Продукты: 1 банка свиной тушенки, 6–7 ст. ложек блюда «Свежая капуста с помидорами».

Способ приготовления: Часть приготовленного блюда из свежей капусты с помидорами переложить в другую посуду, добавить муки, содержимое—ёанки, внимательно перемешать и варить на слабом огне 4–5 мин.

ВИННЫЙ КЕБАП[12] ИЗ СВИНИНЫ

Продукты: 600 г свинины (окорока), чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 головки чеснока, 4 небольшие луковицы, 3 помидора, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 20 горошин черного перца, лавровый лист.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать кусками и выложить в глубокую посуду с крышкой (кастрюлю из огнеупорного стекла или другую подходящую посуду). Между кусками мяса положить луковицы целиком, зубчики чеснока, крупно нарезанные помидоры, лавровый лист, черный перец горошком, соль и красный перец. Добавить подсолнечное масло, вино и полстакана воды, закрыть крышкой и поставить в духовку. На крышку можно поставить груз, например, металлическую ступку. Печь на слабом огне 2,5 ч, не открывая. Сервировать с картофельным пюре, жареным или отварным картофелем и салатом.

ДРУСАН КЕБАП[13] ИЗ СВИНОЙ ИЛИ ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ

Продукты: 1 банка свиной тушенки, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли.

Способ приготовления: Тушенку нарезать крупными кусками,

добавить подсолнечное масло и поставить на огонь. Перемешать и как только закипит, прибавить лук и соль. Закрыть крышкой, кастрюлю взять, пальцами плотно прижать крышку и встряхивать 2–3 мин. Кебап подавать на стол горячим, в качестве гарнира — соленья. Поперчить по вкусу.

ДРУСАН КЕБАП ИЗ СВИНИНЫ — II ВАРИАНТ

Продукты: 600 г свинины, 3–4 луковицы, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, молотый перец.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать кусками, залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Пену снять перед закипанием, посолить, добавить подсолнечное масло и варить мясо до полной готовности. Вода должна полностью выкипеть. Положить нарезанный лук, кастрюлю закрыть крышкой и встряхивать 5–6 мин. Посыпать молотым перцем.

ЖАРЕНОЕ КОНСЕРВИРОВАННОЕ МЯСО

Продукты: 1 банка «Сосисочного фарша», жир, мука.

Способ приготовления: Мясо нарезать ломтиками, обвалять в муке, жарить в горячем жире по 30 сек с обеих сторон. Подавать с картофельным салатом с луком.

ЖАРЕНОЕ КОНСЕРВИРОВАННОЕ МЯСО С ЯЙЦАМИ

Продукты: 1/2 банки консервов «Сосисочного фарша», 1 яйцо, подсолнечное масло, мука, соль.

Способ приготовления: Сосисочный фарш нарезать кусками и обжарить с каждой стороны по 30 сек. Яйца взбить со щепоткой соли и *2* ст. ложками холодной воды, прибавить к мясу, слегка размешать. Сковороду слегка встряхнуть, чтобы яйца хорошо обжарились, и снять с огня. Поперчить, подать с салатом из помидоров с луком.

ПАНИРОВАННОЕ КОНСЕРВИРОВАННОЕ МЯСО

Продукты: 1 банка консервов «Сосисочный фарш», 1 яйцо, мука, соль.

Способ приготовления: Сосисочный фарш нарезать

ломтиками, обвалять их в муке, смочить в яйце, взбитом со щепоткой соли, и снова — в муке. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета в сильно разогретом подсолнечном масле. Поперчить по вкусу. Сервировать с салатом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК С ФАРШЕМ

Продукты: 500 г фарша, немного зеленого лука, 1/4 стакана подсолнечного масла, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, молотый перец, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, чабрец.

Способ приготовления: Фарш положить на сковороду или в кастрюлю, добавить подсолнечное масло, нарезанный лук, соль и 3–4 ст. ложки воды. Размешать и тушить, часто перемешивая. Через 10 мин заправить красным перцем, размешать и снять с огня. Выложить на противень, поперчить, добавить чабрец и запекать 10 мин. Затем блюдо равномерно залить смесью, приготовленной из муки, разведенной в небольшом количестве воды, яиц и щепотки соли, печь еще 3–4 мин и вынуть из духовки. Подавать с зеленым салатом или сметаной по вкусу.

МАКАРОНЫ С ФАРШЕМ

Продукты: 500 г фарша, 4 помидора, 250 г макарон, 1 ч. ложка соли, молотый перец, 1/4 стакана подсолнечного масла, 150 г сыра.

Способ приготовления: Фарш положить в большую кастрюлю, добавить 1/2 ч. ложки соли, подсолнечное масло, 1/4 стакана воды и тушить минут 10, часто перемешивая. Прибавить натертые на терке помидоры, молотый перец, размешать и варить еще 5 мин. Затем положить макароны, 1/2 ч. ложки соли и налить 0,75 л горячей воды. Размешать и варить на слабом огне, периодически внимательно перемешивая, чтобы не подгорели и не разварились макароны. Варить еще 20–25 мин. Сервировать с тертым сыром.

Блюдо получается вкусным и когда вместо помидоров используется томатный соус «Кетчуп» или томатный сок «Аппетит» в бутылках. Пикантные приправы добавляют по вкусу.

ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ФАРШЕМ

Продукты: 500 г фарша, 50 г сыра, подсолнечное масло, 3

яйца, 1 помидор, 1 луковица, 1 ч. ложка соли, молотый перец, чабрец, мука.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую и нарезать кружками. В фарш натереть лук, помидоры и сыр, добавить немного соли, молотого перца, чабрец и хорошо размешать. Полученную массу разделить на 8 частей, из каждой оформить котлету и обвалять в муке с одной стороны. На другую сторону 4 котлет положить яйца, нарезанные кружками, и покрыть оставшимися 4 котлетами. Жарить в сильно разогретом подсолнечном масле по 10 мин с обеих сторон. Можно подать на стол с ореховым соусом по вкусу.

СВИНИНА С НУТОМ (ТУРЕЦКИМ ГОРОХОМ)

Продукты: 600 г свинины, около 800 г консервированного нута, 1 луковица, 1 помидор, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 1/2 ч. ложки соли, щепотка красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать порционными кусками и поставить на огонь. Посолить, до закипания снять пену. Через 20 мин добавить нарезанный лук и подсолнечное масло. Нут процедить, добавить к полуготовому мясу вместе с натертым на терке помидором, красным перцем и размешать. Готовое блюдо заправить зеленью петрушки и снять с огня.

СВИНАЯ ТУШЕНКА С НУТОМ

Продукты: 800 г консервированного нута, 1 банка свиной тушенки, 1 помидор, 1 ч. ложка муки, соль, красный перец, петрушка.

Способ приготовления: Нут высыпать в кастрюлю, добавить натертый на терке помидор, соль и варить 15 мин. Прибавить муку, разведенную в воде, и красный перец, при этом постоянно перемешивать. Варить еще 5 мин, заправить нарезанной заленью петрушки и снять с огня.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ НА КОСТОЧКЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА СКОВОРОДКЕ

Продукты: 2 отбивные на косточке, 2 луковицы, соль, подсолнечное масло, молотый перец.

Способ приготовления: Мясо вымыть и отбить молотком,

посолить с обеих сторон и поперчить. Оставить в прохладном месте на 30–60 мин. Жарить до золотистого цвета на сковородке под крышкой на умеренном огне. Нарезанный лук посолить и положить в подходящую посуду, сверху — готовые отбивные, залить горячим подсолнечным маслом и накрыть крышкой. Через 5 мин блюдо будет готово.

ЩАВЕЛЬ С ФАРШЕМ

Продукты: 500 г фарша, 1 луковица, 1/2 стакана подсолнечного масла, чуть меньше 1/4 стакана риса, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного и немного черного перца, 30 листьев щавеля, петрушка.

Способ приготовления: Щавель перебрать, отрезать грубые стебли, хорошо промыть и крупно нарезать. В кастрюлю положить фарш, нарезанный лук, вымытый рис, соль, молотый перец и красный перец, добавить щавель, подсолнечное масло, чуть больше одного стакана воды и зелень петрушки. Перемешать и поставить варить. Периодически размешивать, а если блюдо получится густым, надо добавить горячей воды. Кушанье будет готово через 35 мин, но последние 10 мин следует варить на слабом огне. Подавать со сметаной, чеснок — по вкусу.

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ С ФАРШЕМ

Продукты: 25 виноградных листьев, 500 г фарша, чуть меньше 1/4 стакана риса, 1 луковица, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка красного перца, петрушка, мята, укроп.

Способ приготовления: Мелко нарезанный лук, вымытые и нарезанные виноградные лисгья, перебранный и промытый рис положить в кастрюлю, добавить фарш, красный перец, соль, нарезанную зелень петрушки, мяту, укроп, подсолнечное масло и полстакана воды. Хорошо перемешать и поставить на огонь. Через 5 мин долить 2/3 стакана горячей воды, размешать и продолжить варить. Блюдо будет готово за 35 мин. Периодически его следует помешивать. Последние 10 мин варить на слабом огне. Подавать со сметаной.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ФАРШЕМ

Продукты: 1 кочан квашеной капусты, 600 г фарша, чуть меньше 1/4 стакана риса, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла (свиного жира), 1 луковица, чабрец, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, молотый перец.

Способ приготовления: Фарш выложить в глубокую посуду, добавить нарезанный лук, соль, промытый рис, красный перец, чабрец и молотый перец, подсолнечное масло и 1/4 стакана воды. Варить на умеренном огне, периодически перемешивая. Если блюдо получится густым, надо долить горячей воды. Кушанье будет готово через 30–35 мин.

СВИНИНА С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 600 г свинины, 1 кг картофеля (можно молодого), 2 помидора, 1 луковица, 1: оловка чеснока, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать порционными кусками, залить водой так, чтобы покрыть мясо. Пену снять до закипания, через 20 мин положить нарезанный лук, соль и подсолнечное масло. К полуготовому мясу (приблизительно через 50 мин после закипания) прибавить очищенный и нарезанный крупно картофель, красный перец, чеснок, натертые на терке помидоры, щепотку соли и размешать. Варить на слабом огне 20–25 мин, добавив 1/2 — 2/3 стакана воды. Заправить зеленью петрушки и снять с огня.

СВИНАЯ ТУШЕНКА С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 500 г картофеля, 1 банка свиной тушенки, 1 луковица, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Лук очистить и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, снова ополоснуть и крупно нарезать. Добавить лук, соль, красный перец и подсолнечное масло. Налить полстакана воды, размешать и варить. Через 20 мин положить мясо, нарезанное крупными кусками. Варить и осторожно перемешивать еще 5 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня. Поперчить по вкусу. Подавать на стол с салатом.

СВИНАЯ ТУШЕНКА С ЛУКОМ

Продукты: 1 банка свиной тушенки, 3 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли, щепотка красного перца.

Способ приготовления: Лук нарезать и положить в посуду с крышкой. Добавить соль, подсолнечное масло и 8 ст. ложек бульона или воды. Закрыть крышкой и тушить 5 мин, затем прибавить мясо, нарезанное кусками, и красный перец. Варить еще 4 мин и снять с огня.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С ЛУКОМ

Мясо — 600 г свежей свинины или говядины, сварить в подсоленной воде, отделить мясо от костей и приготовить также, как свиную тушенку с луком. Оставшийся бульон использовать для приготовления других блюд.

ЛЕТНЯЯ КАПАМА[14] — ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ДЛЯ ГОСТЕЙ

Продукты: 500 г свинины, 500 г говядины, 4 куриные ножки или 1 цыпленок (около 1 кг), 15 небольших луковиц, 1/2 стакана подсолнечного масла, 3 помидора, 1 головка чеснока, 1/2 стакана сухого белого вина, 1 1/2 ч. ложки соли, 2–3 лавровых листа, 15–20 горошин черного перца, 1 ч. ложка красного перца.

Способ приготовления: Мясо вымыть, отделить от костей и нарезать ционными кусками. Куриные ножки тоже вымыть и надрезать посередине. Помыдоры крупно нарезать, чеснок и лук очистить, вымыть и оставить целиком. Продукты выложить в большую кастрюлю с широким дном (можно использовать электрическую чудо-печку без крышки) следующим образом: куски мяса разложить произвольно, между ними положить целые луковицы и лавровые листы, затем поперчить. Помидоры разложить равномерно между продуктами, посолить, посыпать красным перцем, залить подсолнечным маслом, белым вином и 1/4 стакана воды. Кастрюлю несколко раз встряхнуть, чтобы разместились продукты, закрыть крышкой и поставить на дно духовки, а крышку прижать грузом. Через 2 ч можно проверить количество воды и если необходимо, долить. Блюдо сервировать горячим. Зимой можно добавить 400 г нарезаной кровяной колбасы. Это кушанье готовится в большом количестве и удобно для угощения гостей.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

Продукты: 500 г фарша, 1 кг болгарского перца, 1/4 стакана риса, 1 помидор, чуть меньше 1/3 стакана подсолнечного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, чабрец, немного молотого перца.

Способ приготовления: Перец вымыть и очистить от семян. Фарш положить в глубокую посуду вместе с перебранным и вымытым рисом и мелко нарезанным луком. Добавить соль, красный перец, немного чабреца и молотого перца, натертый на терке помидор и подсолнечное масло. Если мясо окажется не совсем сочным, следует добавить чуть меньше 1/4 стакана воды. Хорошо перемешать. Перец нафаршировать, сверху отверстия присыпать мукой. Выложить в кастрюлю, залить 1/3 стакана воды, накрыть тарелкой и закрыть крышкой. Варить на умеренном огне 20 мин, затем вынуть тарелку и варить на слабом огне еще 10 мин. Блюдо подавать горячим со сметаной.

ТЕЛЯТИНА С ПОМИДОРАМИ

Продукты: 600 г телятины, 6 помидоров, 1 луковица, 1/2 ч. ложки муки, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, петрушка.

Способ приготовления: Мясо вымыть, нарезать кусками и залить водой так, чтобы только накрыть мясо. До закипания снять пену. Через 20 мин добавить нарезанный лук, подсолнечное масло и соль. Помидоры крупно нарезать и прибавить к готовому мясу, перемешать и варить 10 мин. Муку развести водой и, помешивая, влить в бульон. Варить 2–3 мин, заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.

ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНКА С ПОМИДОРАМИ

Продукты: 1 банка говяжьей тушенки, 3 помидора, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли, 1/2 ч. ложки муки, щепотка красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать покрупнее, посолить и положить в глубокую посуду. Варить 10 мин, часто перемешивая. Добавить разведенную водой муку и красный перец. Несколько раз размешать и варить на слабом огне. Прибавить нарезанное кусочками мясо и через несколько минут снять с огня. Посыпать нарезанной зеленью петрушки.

ДРОБ-САРМА[15] ИЗ ФАРША

Продукты: 500 г фарша, 2 яйца, 1/4 стакана риса, 1 луковица, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 пакета сливочного масла, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка соли, 1 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка, мята.

Способ приготовления: Очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук выложить на сковородку или в кастрюлю и добавить подсолнечное масло, 2 ст. ложки воды и щепотку соли. Размешать и тушить несколько минут, снять с огня и содержимое высыпать на противень. Фарш размешать с 1/4 стакана воды и 1 ч. ложкой соли, прибавить рис, яйца, сметану, красный перец, посыпать молотым перцем по вкусу, заправить нарезанной зеленью петрушки и мятой. Долить 2/3 стакана воды и тщательно перемешать. Печь в хорошо нагретой духовке 25 мин.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

Продукты: 600 г фарша, 200 г сосисок, 200 г свежих грибов, 100 г колбасного сыра, 100 г плавленных сырков, 2 яйца, 1/8 пакета сливочного масла, щепотка соли, душистый перец, чабрец, молотый перец.

Способ приготовления: Сосиски очистить, разрезать вдоль пополам, а затем нарезать поперек маленькими кусочками, сыр нарезать кусочками величиной с кукурузное зерно, грибы вымыть и мелко нарезать. В глубокой посуде смешать продукты с фаршем. Добавить взбитые яйца, соль, приправы и последним — сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Хорошо перемешать и выложить смесь в форму для кекса. Печь в нагретой духовке на умеренном огне до образования румяной корочки, 20–30 мин. Сервировать блюдо горячим, нарезанным кусками толщиной около 2 см.

ТУШЕНЫЕ ЭСКАЛОПЫ

Продукты: 2—3 эскалопа (500–600 г), 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, 10–15 горошин черного перца.

Способ приготовления: Эскалопы вымыть и посолить. Добавить перец горошком, подсолнечное масло и 1/4 стакана воды, закрыть крышкой и печь в духовке на слабом огне 40–50 мин. Мясо подают с картофельным пюре и соленьями.

ЖАРЕНЫЕ ЭСКАЛОПЫ С САЛАТОМ «АСЕНИЦА»

Продукты: 2 эскалопа (около 500 г), 1/2 банки салата «Асеница», соль, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Эскалопы отбить молотком, посолить и зажарить на сковородке. Салат положить на подходящую тарелку, посолить и сверху уложить жареные и еще горячие эскалопы. Залить 3–4 ст. ложками сока из банки и 2 ст. ложками горячего подсолнечного масла. Поперчить по вкусу.

ЭСКАЛОПЫ ПО-РОМАНСКИ

Продукты: 2 эскалопа, 2 куска хлеба, 50 г ветчины, 50 г сыра, 1 помидор или 1 соленый огурец.

Способ приготовления: Эскалопы вымыть, посолить и зажарить или потушить. Горячими уложить на жареные куски хлеба, сверху положить тонко нарезанные кружочками помидор или соленый огурец, кусочки ветчины и широкие ломтики сыра. Печь в духовке до образования румяной корочки на сыре.

СОСИСКИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА СКОВОРОДКЕ

Продукты: 300 г сосисок, 3 ст. ложки подсолнечного масла.

Способ приготовления: Сосиски очистить, нарезать кусками по 4–5 см в длину и положить на сковородку, налить подсолнечное масло и 2 ст. ложки воды и поставить на огонь. Закрыть крышкой и энергично встряхивать время от времени. Через несколько минут блюдо готово. Подавать с зеленым или другим салатом.

ПЕЧЕНЫЕ ОХОТНИЧЬИ КОЛБАСКИ

Продукты: 2 охотничьи колбаски, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Способ приготовления: На колбасках сделать поперечные надрезы через 2 см, уложить на противень, залить 2 ст. ложками воды и подсолнечным маслом и печь в гриле с обеих сторон до румяной корочки. Подавать с салатом.

СУПЫ И БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

Куриное мясо является одним из основных продуктов нашего питания. В нем мало жиров, оно легко переваривается обладает прекрасными вкусовыми качествами, и что особенно важно — быстро варится. Характерно, что куриное мясо может сочетаться с другими продуктами, что дает возможность придумать немало блюд, большая часть которых приготавливается легко и быстро.

Обычно блюда из куриного мяса готовят после предварительной тепловой обработки, добавляя соответствующие продукты, при этом получаются 4–5 порций одного блюда. Но следуя задачам данной кулинарной книги, большая часть рецептов рассчитана на 1–2 порции, которые приготавливаются из какой-либо части вареного цыпленка и небольшого количества бульона, что дает большую возможность для разнообразия блюд.

ВАРЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Продукты: 1 цыпленок (около 1,2 кг), 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления: Если цыпленок с потрохами, то их надо промыть и нарезать. Налить 1 1/2 л воды и поставить варить. Пену снять до закипания, а через 10 мин добавить соли. Цыпленок будет готов приблизительно через час, но важно следить, чтобы он не переварился. Обычно при выкипании воды часть цыпленка остается непокрытой бульоном, поэтому тушку надо несколько раз перевернуть. Сваренного цыпленка и бульон можно использовать для приготовления различных блюд и супов.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЖЕЛТКОМ

Продукты: куриный бульон, петрушка, 1 желток, лимон.

Способ приготовления: Готовую курицу вынуть из бульона, часть бульона отделить для приготовления другого блюда, а в оставшийся добавить только мелко нарезанную зелень петрушки. Подавать горячим, заправить желтком и лимоном. Желток внимательно взбить ложкой. Поперчить по вкусу.

КУРИНЫЙ СУП

Продукты: 2 стакана куриного бульона, мясо вареной курицы,

2 ст. ложки риса, 1 помидор, петрушка, лимон.

Способ приготовления: К бульону добавить перебранный, вымытый рис и нарезанный помидор, варить на слабом огне до полной готовности риса (около 20 мин), положить 1–2 небольшие порции куриного мяса, например, крылышки или мясо, отделенное от хребта. В конце заправить нарезанной зеленью петрушки. Сервировать с лимоном, поперчить по вкусу. Суп можно заправить яйцом (см. Заправка супов яйцом).

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Продукты: 1 небольшая курица (700–800 г), соль, петрушка, молотый перец, лимон или уксус.

Способ приготовления: Курицу вынуть из бульона, охладить и нарезать маленьками кусочками или отделить мясо от костей, положить его обратно в горячий бульон, заправить нарезанной зеленью петрушки и молотым перцем. Закрыть крышкой и варить 5 мин на слабом огне. В готовый бульон положить небольшой кусочек сливочного масла. Подавать с уксусом или лимоном.

ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ

Продукты: 1/2 вареного цыпленка, 1/2 стакана риса, 1/4 пакета сливочного масла, 1,5 стакана куриного бульона, 1/2 ч. ложки соли, черный перец горошком.

Способ приготовления: Рис перебрать, вымыть и положить в подходящую посуду, добавить соль, черного перца, куриный бульон, сливочное масло и перемешать. Печь в хорошо нагретой духовке, через 10 мин рис размешать и прибавить порционные куски мяса. Печь до полной готовности риса (обычно 10–15 мин). Надо добавить немного горячей воды или бульона, если рис недоварился.

ЦЫПЛЕНОК С ПОМИДОРАМИ

Продукты: 500 г помидоров, 1/2 вареного цыпленка, 1 луковица, 1/2 ч. ложки соли, 1/3 стакана куриного бульона, 1/4 стакана подсолнечного масла или 1/6 пакета сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1/2 ч. ложки красного перца, несколько горошин черного перца, петрушка.

Способ приготовления: Очищенный, вымытый и мелко

нарезанный лук, очищенные от кожицы и крупно нарезанные помидоры посолить и потушить 10 мин в масле. Муку развести 3 ст. ложками холодного бульона и добавить в блюдо, перемешивая. Заправить красным и черным перцем, нарезанной зеленью петрушки и залить куриным бульоном. Хорошо перемешать, добавить куриное мясо и варить еще 10 мин на слабом огне. Зимой это блюдо можно приготовить с консервированными помидорами.

ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 500 г картофеля, 1/2 вареного цыпленка, 1 луковица, 2 помидора, 1/4 стакана подсолнечного масла или 1/6 пакета сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка, 1/2 стакана куриного бульона.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и крупно нарезать. Очистить и нарезать луковицу и вместе с картофелем положить в кастрюлю. Добавить соль, красный перец, натертые на терке или мелко нарезанные помидоры, масло, бульон, перемешать и поставить на огонь. Через 15 мин прибавить мясо цыпленка, нарезанное порционными кусками. Осторожно перемешать и варить на слабом огне еще 10 мин. Заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. На стол можно подать с салатом из свежей капусты или из помидоров.

ЦЫПЛЕНОК «ПОПСКА» ЯХНИЯ[16]

Продукты: 1/2 цыпленка или 2 куриные ножки, 15 небольших луковиц, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла или 1/6 пакета сливочного масла, 1/4 стакана белого вина, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и положить в кастрюлю вместе с порционными кусками цыпленка (ножки разрезать на 2 части в суставе). Положить соль, красный и черный перец, лавровый лист, масло, добавить белое вино и 1/4 стакана воды. Размешать и варить приблизительно 50 мин на слабом огне, не открывая крышки. Кастрюлю несколько раз хорошенько встряхнуть.

«ПОПСКА» ЯХНИЯ ИЗ ВАРЕНОГО ЦЫПЛЕНКА

Продукты: 1/2 вареного цыпленка, 1/4 стакана куриного бульона, 15 небольших луковиц, 1/4 стакана подсолнечного масла или 1/6 пакета сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Очищенный и вымытый лук посолить и потушить 15 мин в масле и бульоне. Муку и красный перец развести в небольшом количестве воды или бульона и добавить к приготовляемому блюду, осторожно перемешивая. Прибавить порционные куски мяса, черный перец горошком, лавровый лист и варить еще 10 мин на слабом огне.

КУРИНОЕ ФИЛЕ, ПРИГОТОВЛЕННОЕ В ДУХОВКЕ

Продукты: сырое мясо грудки 1 курицы с кожей, чуть меньше стакана риса, 1 кабачок средних размеров, 1/8 пакета сливочного масла, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, петрушка, мята, красный перец.

Способ приготовления: Мясо отделить от костей и нарезать острым ножом маленькими кусочками. Рис перебрать и промыть, кабачок очистить от кожицы, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Зелень петрушки и мяту тоже нарезать, причем количество мяты должно преобладать. Продукты выложить на противень, добавить масло, соль, немного красного перца, 2/3 стакана воды и хорошо перемешать. Печь в предварительно нагретой духовке 35 мин и в начале перемешать 3–4 Раза. Блюдо подавать горячим, сметана — по вкусу.

ЦЫПЛЕНОК С КОНСЕРВАМИ «ЛЕЧО»

Продукты: 1 банка консервов «Лечо», 1/2 вареного цыпленка, 1 луковица. 1,4 стакана подсолнечного масла или 1/6 пакета сливочного масла, 1/2 стакана куриного бульона, 1/2 ч. ложки соли. 1 ч. ложка муки, 1/2 ч. ложки красного перца, петрушка.

Способ приготовления: Лук очистить, нарезать и потушить 5 мин в масле и 1/4 стакана бульона. Сначала добавить муку, тщательно размешивать 1 мин, затем красный перец, перемешать 2–3 раза и сразу же положить содержимое банки, крупные куски предварительно нарезать. Залить 14 стакана бульона, размешать и варить, пока не закипит. Прибавить порционные куски мяса и нарезанную зелень петрушки; варить на слабом огне 5 мин.

КУРИНАЯ ЯХНИЯ С ГРИБАМИ

Продукты: 400 г стерилизованных грибов, 1/2 вареной курицы. 2 луковицы, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1/8 пакета сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка муки, 1/2 ч. ложки красного перца, почти целый стакан бульона, молотый перец.

Способ приготовления: Лук крупно нарезать, посолить и потушить в масле с 3–4 ст. ложками бульона. Добавить нарезанные грибы, размешать и тушить еще 5 мин. Заправить мукой и перемешивать около 1 мин, затем добавить красный перец, быстро размешать и залить 2/3 стакана бульона. Поперчить и положить куски мяса. Внимательно перемешать и варить на слабом огне приблизительно 10 мин.

Предлагаемое блюдо можно приготовить и из свежих грибов (500 г). Грибы надо очистить, вымыть и нарезать. Посолить и варить 3 мин, затем прибавить к тушеному луку.

ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ В МАСЛЕ

Продукты: 1/2 вареного цыпленка, 1/4 пакета сливочного масла, 3–4 ст. ложки куриного бульона.

Способ приготовления: Масло и бульон поставить на огонь в кастрюле. Как только содержимое закипит, прибавить мясо цыпленка, заранее посоленное, закрыть крышкой и тушить 6–7 мин. Перевернуть и потушить еще 6–7 мин, пока не выкипит бульон. Сервировать горячим с картофельным салатом, поперчить по вкусу.

ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 1/4 вареного цыпленка, 1 головка чеснока, 1/6 пакета сливочного масла, 1 небольшой помидор, 2 ст. ложки куриного бульона, соль.

Способ приготовления: Цыпленка посолить и обжарить в масле по минуте с обеих сторон. Добавить предварительно растертый или нарезанный чеснок, натертый на терке помидор и куриный бульон. Закрыть крышкой и потушить 4–5 мин на слабом огне, два раза мясо перевернуть. Поперчить по вкусу.

ЖАРЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

Продукты: Куриная печень, соль, мука, сливочное масло.

Способ приготовления: Печень промыть в нескольких водах, вырезать жилы, если они есть, положить в глубокую посуду, посолить, перемешать и оставить на 15–20 мин. Затем печень отцедить от воды и обильно обвалять в муке. Готовые для жарки кусочки отложить в сторону, стряхнув излишки муки. Жарить внимательно в разогретом масле 1–2 мин с обеих сторон. Необходимо следить за тем, чтобы печень не пережарилась, иначе она потеряет часть вкусовых качеств. Подавать на стол горячей с салатом.

ЦЫПЛЕНОК ФРИКАСЕ

Продукты: 1/2 вареного цыпленка, 1/6 пакета сливочного масла, 1/2 головки чеснока, 1 1/2 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки муки, соль, уксус.

Способ приготовления: Масло разогреть на сковородке, добавить муку и жарить ее до золотистого цвета (обычно 3–4 мин), постоянно перемешивая. Бульон влить медленно, не прекращая мешать, смесь должна получиться как густая сметана. Заправить нарезанным чесноком и несколькими капельками уксуса, перемешать и прибавить порционные куски мяса.

К бульону можно добавить щепотку соли, если ее недостаточно. Чеснок можно поджарить за 1 мин до муки, тогда он станет мягким, но потеряет часть аромата.

ЦЫПЛЕНОК СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Продукты: 1 средний цыпленок (около 800–900 г), 1 кочан капусты (около 1,5 кг), 1/2 стакана подсолнечного масла, 3 помидора (можно консервированных), 1 ч. ложка соли, черный перец горошком.

Способ приготовления: Цыпленка вымыть и нарезать порционными кусками. Кочан капусты очистить, вымыть, вырезать кочерыжку и нарезать соломкой. В большую кастрюлю положить половину нарезанной капусты, сверху — куски мяса и оставшуюся капусту. Посолить, добавить натертые на терке помидоры, подсолнечное масло и 2/3 стакана воды. Варить час на среднем огне, за 10 мин до полной готовности блюдо заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и несколькими горошинами черного перца.

ЦЫПЛЕНОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В БУМАЖНОМ ПАКЕТЕ

Продукты: 1 цыпленок (около 1 кг) без потрохов, 1/4 пакета сливочного масла, 1 ч. ложка соли с верхом, 2 бумажных пакета.

Способ приготовления: Цыпленка вымыть и равномерно натереть солью снаружи и внутри, затем вовнутрь положить кусочки масла. Бумажный пакет с двух сторон намазать сливочным маслом, можно и подсолнечным, и положить в нем цыпленка. Завязать свободный край и вложить в другой пакет. Печь в предварительно нагретой духовке в подходящей посуде приблизительно 1 1/2 ч, т. е. до тех пор, пока бумага сильно потемнеет. Цыпленка надо часто переворачивать. Подавать горячим и залить маслом.

Этот способ рекомендуется тем, у кого нет грила, так как вкус цыпленка, приготовленного в бумажном пакете, во многом соответствует цыпленку, приготовленному в гриле.

СУПЫ И БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба — вкусная и полезная пища. Благодаря ее разнообразию, из нее можно приготовить самые различные вкусные блюда. Многие мужчины не любят рыбу из-за костей, другие — из-за того, что ее надо чистить, а они как раз этого не умеют. Приготовление большинства блюд из рыбы требует серьезных кулинарных познаний, поэтому в предложенные рецепты подобраны блюда минимальной трудности, а в рыбных магазинах можно купить чищенную рыбу и без костей, что бесспорно упрощает дело.

РЫБНАЯ ПОХЛЕБКА «ЭКСПРЕСС»

Продукты: 1 банка консервов «Скумбрия в собственном соку», 1 банка консервов «Мойва в томатном соусе», 1 небольшая луковица, 3 помидора, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, черный перец горошком, петрушка.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, нарезанный лук, помидоры и варить на слабом огне 10 мин. Добавить содержимое 2 банок консервов, несколько горошин черного перца и размешать. Варить еще 3 мин и снять с огня. Заправить нарезанной зеленью петрушки. Лимон — по вкусу.

УХА

Продукты: 500–600 г филе скумбрии, 1 луковица, 3 помидора, 1 ч. ложка соли, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, несколько горошин черного перца, петрушка.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло и нарезанный лук, поварить 5 мин и добавить вымытую и нарезанную кусками рыбу, натертые на терке помидоры и черный перец горошком. Варить 10 мин, заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. Подавать с лимоном.

МАРИНОВАННЫЙ СУДАК

Продукты: 600–700 г судака, 1 головка чеснока, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 1–2 щепотки соли, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Рыбу очистить и вымыть, варить в подсоленной воде около 15 мин. Затем отделить мякоть от костей, снять кожу и нарезать кусками. Положить в кастрюлю или на сковородку и добавить мелко нарезанный чеснок, подсолнечное масло, уксус, соль, черный перец горошком и 1 ст. ложку воды. Закрыть крышкой и поварить 5–6 мин. Несколько раз посуду надо хорошенько встряхнуть. Подавать холодным с подходящим гарниром — отварным картофелем, картофельным салатом или с рыбным соусом.

СУДАК (СТЕРЛЯДЬ ИЛИ ТРЕСКА) С МАЙОНЕЗОМ

Продукты: 500–600 г рыбы, 1/2 банки майонеза, соль.

Способ приготовления: Рыбу очистить, вымыть и разрезать поперек пополам. Опустить в подсоленный кипяток и варить около 20 мин. Готовую рыбу вынуть и охладить. Отделить мякоть от костей и снять кожу, нарезать маленькими кусочками, посолить, выложить на тарелку и залить майонезом, ножом равномерно распределить майонез. Поперчить по вкусу, украсить подходящим гарниром. Это блюдо можно подавать как закуску.

СУДАК (ТРЕСКА) С ПЕТРУШКОЙ

Продукты: 1–2 судака (500–600 г), подсолнечное масло, немного петрушки, соль, лимон.

Способ приготовления: Рыбу очистить, вымыть и опустить в подсоленный кипяток. Варить около 20 мин, вынуть и охладить. Мясо отделить от костей и нарезать крупными продолговатыми кусками. Положить в глубокую тарелку рядами, каждый кусок посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В конце заправить подсолнечным маслом и лимонным соком. Сервировать с подходящим гарниром — отварным картофелем или рыбным соусом.

Рыбу надо очистить следующим образом: отрезать голову, затем острым ножом сделать разрез по всей длине брюшка, раскрыть и удалить потроха. Обильно промыть водой.

ФИЛЕ ТРЕСКИ В ВИННОМ СОУСЕ

Продукты: 600 г филе трески, 1 головка чеснока, 1/2 стакана белого вина, 1/4 стакана подсолнечного масла, соль, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 3 кружка лимона.

Способ приготовления: Филе хорошо промыть, посолить и положить на противень кожей вниз. Добавить крупно нарезанный чеснок, лавровый лист, лимон, черный перец горошком, подсолнечное масло, вино и чуть больше 1/4 стакана воды. Противень несколько раз встряхнуть, чтобы все продукты хорошо улеглись, и поставить в нагретую духовку. Печь 10–15 мин, затем перевернуть и запекать еще 10–15 мин. Филе можно подавать горячим или холодным.

ПАНИРОВАННОЕ ФИЛЕ ТРЕСКИ

Продукты: Филе трески, яйца, мука, укроп, подсолнечное масло, соль, лимон.

Способ приготовления: Рыбу разморозить, вымыть и нарезать небольшими кусками по 2–3 см шириной и 5–6 см длиной. Выложить в глубокую посуду, посолить, перемешать руками и оставить на 30 мин. В тарелке взбить 2 яйца (если этого количества будет недостаточно, взбить еще), в другую — насыпать муки. Каждый кусок рыбы обвалять сначала в муке, затем смочить яйцом и повторить процедуру. Жарить в горячем подсолнечном масле до золотистого цвета с обеих сторон. Готовую рыбу положить в посуду с крышкой, каждый ряд посыпать нарезанным укропом и полить лимонным соком. Крышку не открывать, посуду время от времени хорошенько встряхивать, чтобы приправы равномерно распределились по всем кускам. В конце добавить оставшийся укроп, лимонный сок и опять закрыть крышкой. Рыбу обычно подают горячей. Приготовленная таким образом треска теряет часть своего неприятного запаха и становится вкуснее.

ФИЛЕ СКУМБРИИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты: 600 г филе скумбрии, 3–4 помидора, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Филе вымыть и положить на противень. Посолить и добавить натертые на терке помидоры, лавровый лист, черный перец горошком, подсолнечное масло, полстакана воды и размешать. Куски разложить на противне

кожицей вниз. Печь в нагретой духовке, через 15 мин кусочки филе перевернуть вилкой и печь еще 15 мин. Сервировать с отварным картофелем.

ФИЛЕ СКУМБРИИ В СПЕЦИАЛЬНОМ СОУСЕ

Продукты: 600 г филе скумбрии, 250 г соленых огурчиков, 20 маслин, 1/4 стакана подсолнечного масла, соль, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Соленые огурчики нарезать кружками и положить на противень, добавить маслины, лавровый лист, черный перец горошком, подсолнечное масло, стакан воды и размешать. Вымытую и подсоленную рыбу положить в приготовленный соус кожицей вниз и печь в нагретой духовке. Через 15 мин кусочки филе перевернуть и печь еще 15 мин.

Если нет филе скумбрии, то блюдо можно приготовить из целой очищенной рыбы.

СКУМБРИЯ С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 4 скумбрии, 2 головки чеснока, 1/4 стакана подсолнечного масла, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль, лимон.

Способ приготовления: Рыбу очистить, вымыть, посолить и положить на противень, равномерно посыпать очищенным и нарезанным чесноком. Добавить лавровый лист, черный перец горошком, подсолнечное масло и полтора стакана воды. Печь по 15 мин с обеих сторон. Подавать с отварным картофелем и лимоном.

Скумбрию надо чистить следующим образом: большим и указательным пальцами взять жабры с одной стороны головы и резким движением их оторвать, при этом вместе с жабрами удаляется и часть внутренностей. Затем острым ножом разрезать вдоль брюшко, раскрыть и тщательно вычистить. Обильно промыть водой и замочить в холодной воде на 10 мин. Голову не удалять, после запекания или жарки она будет мягкой и вкусной.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ СКУМБРИИ

Продукты: Филе скумбрии, подсолнечное масло, мука, соль.

Способ приготовления: Филе вымыть, посолить и оставить на

противне самое меньшее на 30 мин. Каждый кусок обвалять в муке и жарить в горячем подсолнечном масле до румяной корочки с каждой стороны. Подавать с салатом из помидоров. Можно залить рыбным соусом по вкусу.

СКУМБРИЯ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты: 1 скумбрия холодного копчения, 3 помидора, 1 головка или немного молодого чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли.

Способ приготовления: Натертые на терке помидоры посолить и поставить на огонь вместе с подсолнечным маслом. Через 5 мин добавить очищенный и растертый чеснок (молодой чеснок мелко нарезать), размешать и варить до тех пор, пока не выкипит вода. Поварить еще 4–5 мин. Куски скумбрии положить на тарелку и залить горячим соусом. Рыбу надо очистить от кожицы и костей следующим образом: отрезать голову, ножом устранить с хребта твердую часть, то же самое сделать от середины брюшка до хвоста. Кожицу захватить ножом у головы и снять по направлению к хвосту. Затем разрезать пополам вдоль позвоночника, при этом надо следить, чтобы нож двигался плотно по позвоночной кости. Вырезать желтые места и кости с передней части, позвоночную кость, а полученное филе нарезать поперечными ломтиками.

САРДИНЫ

Продукты: 500 г ставриды (некрупного судака или хамсы), 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 2–3 лавровых листа, 10–15 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления: Рыбу очистить, промыть, посолить и положить в один слой на противень. Добавить лавровый лист, черный перец горошком и 1/4 стакана воды. Печь приблизительно 15–20 мин, пока не выкипит сок. Подавать холодными.

СОУС РЫБАКА

Продукты: 3–4 ст. ложки масла, оставшегося от жарки рыбы, 2 головки чеснока, щепотка соли, 1/4 стакана уксуса.

Способ приготовления: Чеснок с солью растереть в ступке

(молодой чеснок мелко нарезать) и обжарить за 2–3 мин в горячем масле, перемешивая. Добавить уксус, хорошо размешать и снять с огня. Если соус получился кислым, надо добавить воды. Нарезанный жгучий перец — по вкусу.

ОРЕХОВЫЙ СОУС К РЫБЕ

Продукты: 10 грецких орехов, 1 головка чеснока, соль, 1/4 стакана уксуса, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла.

Способ приготовления: Орехи очистить от скорлупы, растолочь в металлической ступке или мелко нарезать и высыпать в глубокую посуду. Добавить растертый со щепоткой соли чеснок, уксус, 1/4 стакана горячей воды, еще 2 щепотки соли и перемешать. Разогретым подсолнечным маслом залить приготовленную смесь.

АППЕТИТНЫЙ СОУС К РЫБЕ

Продукты: 1 банка лютеницы («Аппетит» или любой другой), 1 головка чеснока, соль, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Способ приготовления: Чеснок растереть со щепоткой соли и положить в глубокую посуду. Добавить лютеницу, подсолнечное масло и размещать. Можно нарезать жгучий перец по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца относятся к основным продуктам питания. Всем хорошо известны их питательные свойства. Главная особенность яиц в том, что они удачно сочетаются со многими продуктами (колбасами, молочными продуктами, овощами и др.), поэтому из них можно приготовить самые разнообразные блюда. Яйца используют в качестве основного продукта для приготовления баниц,[17] кексов, кремов, а также заправочной смеси для супов, гювечей и др. Многие блюда просто невозможно приготовить без яиц. Характерной для таких блюд является несложная технология, что, бесспорно, немалое удобство для мужчин, так как они быстро смогут приготовить себе вкусную и питательную пищу.

ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА

Яйца варят в кофейнике, ковшике, а когда надо сварить побольше — в кастрюле. Предварительно их следует вымыть, залить холодной водой так, чтобы она покрыла яйца, тем самым уменьшается возможность того, что они лопнут. Как только вода закипит, отмерьте время: яйца всмятку (желток и большая часть белка находятся в жидком состоянии) надо варить до 3 мин, в «мешочек» (желток — в жидком, а белок — в твердом состоянии) — до 5 мин, вкрутую надо варить более 5 мин. Снять с огня и опустить в холодную воду, это поможет легче очистить их от скорлупы.

ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ

Продукты: Яйца, подсолнечное масло (по 1 ст. ложке на каждое яйцо) или сливочное масло (по 1 кусочку величиной с кусок сахара на каждое яйцо), соль.

Способ приготовления: Масло разогреть на сковороде или в другой металлической посуде и добавить сырое яйцо (чтобы оно не пригорело, масло не должно быть очень сильно нагрето, но если это все таки получится, сковороду следует снять с огня, и уже тогда добавить яйцо). Посолить и через 1 мин блюдо будет готово. Поперчить по вкусу.

НАТУРАЛЬНЫЙ ОМЛЕТ

Продукты: 2 яйца, 2 ст. ложки подсолнечного масла и 2 кусочка сливочного масла (величиной с кусок сахара), соль.

Способ приготовления: Яйца взбить со щепоткой соли и 2 ст. ложками холодной воды, смесь вылить в разогретое масло и размешать. Через 30 сек вилкой собрать омлет с боков сковороды к середине, тогда середина омлета станет сочной, а сам омлет — высоким и пышным. Через 30 сек омлет перевернуть и жарить с другой стороны до румяной корочки. Посыпать красным или молотым перцем по вкусу.

ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ С ПИКАНТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Продукты: 3 яйца, 3 ст. ложки подсолнечного масла или 3 кусочка сливочного масла (величиной с кусок сахара), 1 головка чеснока, соль, красный перец, сметана.

Способ приготовления: Сметану взбить, добавить чеснок, растертый со щепоткой соли, и размешать. Готовую глазунью положить на тарелку и посыпать красным перцем. При подаче на стол залить приготовленной смесью.

ЯЙЦА С БРЫНЗОЙ

Продукты: 3 яйца, 3 ст. ложки подсолнечного масла или 3 кусочка сливочного масла (величиной с кусок сахара), 50 г брынзы, соль, красный перец.

Способ приготовления: Яйца взбить со щепоткой соли и 1 полной ст. ложкой холодной воды. Брынзу накрошить вилкой и положить в разогретое масло. Жарить 30 сек, помешивая, прибавить яйца и жарить еще 1–2 мин, не переставая мешать. Посыпать красным перцем, подать на стол с салатом из помидоров или соленых огурцов.

ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ

Продукты: 2–3 яйца, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, соль, красный перец.

Способ приготовления: Очищенный и мелко нарезанный лук тушить 10 мин в масле на сковороде или в другой глубокой посуде с крышкой. Добавить 3–4 ст. ложки воды, шепотку соли,

при этом часто перемешивая. Затем лук залить яйцами, посолить щепоткой соли и жарить 3–4 мин на слабом огне, не размешивая. Периодически сковороду надо слегка встряхивать, чтобы масло растеклось равномерно и хорошо зажарились белки. Заправить щепоткой красного перца и снять с огня.

ЯИЧНИЦА С ПЕРЦЕМ

Продукты: 3 стручка зеленого перца, 2 яйца, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, красный перец.

Способ приготовления: Перец очистить от семян, вымыть и нарезать на доске мелкими кусочками, добавить масло и 3 ст. ложки воды, щепотку соли и тушить 10 мин, периодически перемешивая. К яйцам прибавить щепотку соли, взбить вилкой и полученной смесью залить перец. Несколько раз перемешать и через 1 мин блюдо будет готово. При подаче на стол яичницу можно посыпать красным перцем.

ГЮВЕЧ С ЯЙЦАМИ

Продукты: 1 банка консервов «Гювеч», 4 яйца, чуть меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка муки.

Способ приготовления: Содержимое банки выложить в подходящую посуду, крупные помидоры вынуть, а крупные куски овощей нарезать помельче. Переложить на сковороду, добавить подсолнечное масло, соль и жарить 10 мин, часто перемешивая. К готовой смеси прибавить муку, 1 мин тщательно перемешивать и залить яйцами, взбитыми со щепоткой соли. Яичницу надо мешать до тех пор, пока блюдо не станет готово. Можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Подавать с салатом.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Продукты: 800 г стерилизованной зеленой фасоли, 3 яйца, 1 луковица или немного зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, немного меньше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли. 1 неполная ч. ложка красного перца.

Способ приготовления: Фасоль отжать, нарезать небольшими кусками и жарить в подсолнечном масле. Яйца взбить в глубокой посуде, добавить сметану, растертый чеснок (молодой чеснок

мелко нарезать), щепотку соли и хорошо размешать. Фасоль жарить 3 мин, перемешивая, затем прибавить перец и яйца. Хорошо перемешивать 1–2 мин и снять с огня. Заправить мелко нарезанной зеленью петрушки по вкусу. Блюдо можно подавать горячим или холодным.

СЫР (СОСИСКИ, БРЫНЗА ИЛИ САРДЕЛЬКИ), ЗАЖАРЕННЫЙ В ЯЙЦАХ

Продукты: кусок сыра около 50 г (1 сосиска, около 50 г брынзы, 100 г сарделек). 2 яйца, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Способ приготовления: Муку развести 3 ст. ложками воды, добавить яйца и щепотку соли, хорошо взбить и вылить готовую смесь в разогретое масло. Сковороду слегка раскачать и жарить снизу 15–20 сек. Нарезанный сыр (сыр и брынзу разрезать на 2–3 куска покрупнее, с сосисок снять целлофан и разрезать на 2–3 части, а сардельку — пополам) положить на край блинчика и вилкой завернуть со всех сторон. Перевернуть и жарить до золотистого цвета. Блюдо подавать горячим с салатом.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Продукты: немного зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 щепотки соли.

Способ приготовления: Лук вымыть, крупно нарезать, посолить и тушить в подсолнечном масле с 2 ст. ложками воды около 10 мин, часто перемешивая. Залить яйцами, взбитыми со щепоткой соли, и жарить приблизительно 2 мин, постоянно размешивая. Поперчить по вкусу.

ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Продукты: 100 г ветчины, 2 яйца, 2 небольших помидора, 2 ст. ложки подсолнечного масла или 3 кусочка сливочного масла (величиной с кусок сахара), соль, молотый перец.

Способ приготовления: Ветчину нарезать кусочками и жарить в горячем масле по 30 сек с обеих сторон, добавить натертые на терке помидоры, перемешать и жарить еще 3 мин. Залить яйцами, взбитыми со щепоткой соли, поперчить и жарить 2 мин, постоянно перемешивая. Горчица — по вкусу. Если нет ветчины,

можно использовать телячью или докторскую колбасу.

ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ВЕТЧИНОЙ

Продукты: 150 г ветчины, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, соль.

Способ приготовления: Яйца сварить за 10 мин, охладить в холодной воде, очистить и разрезать на 6 кружков. Ветчину разделить на 3 равные части и каждую разрезать на 3 кружка. В 3 небольших тарелках разложить по 3 кружка, посолить, сверху положить по кусочку ветчины, а затем еще по кружочку яйца и посолить. Залить майонезом, широким ножом оформить холмики. Поперчить по вкусу. При подаче на стол в качестве гарнира можно использовать соленые огурчики. Блюдо можно сервировать и как закуску.

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ

Продукты: 2 небольших помидора, 2 яйца, 3 ст. ложки подсолнечного масла или 3 кусочка сливочного масла, каждый величиной с кусок сахара, соль, петрушка.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, снять кожицу, нарезать, посолить и жарить 5 мин, часто перемешивая. Яйца взбить со щепоткой соли и прибавить к готовым помидорам. Заправить зеленью петрушки и размешивать 1–2 мин.

ЯЙЦА С ЧЕСНОКОМ И СМЕТАНОЙ

Продукты: 4 яйца, немного молодого чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки красного перца, соль, сметана.

Способ приготовления: Сметану переложить в посуду, где будет приготавливаться блюдо, и посолить по вкусу. Добавить чеснок, который предварительно надо очистить, вымыть и мелко нарезать на доске, и все хорошо размешать. В глубокую металлическую посуду налить воды, посолить и довести до кипения. Содержимое яиц одно за другим быстро вылить в кипяток. При этой технологии готовое яйцо должно иметь качества яйца, сваренного в «мешочек». Затем вынуть яйца шумовкой, посолить и положить на приготовленную смесь. Масло разогреть на сковороде и снять с огня, добавить красный перец, быстро размешать, чтобы не подгорело, и залить им яйца столовой ложкой.

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

Продукты: 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 луковица, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль, яйца, петрушка, брынза.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Перец очистить от семян и плодоножек, вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, нарезать мелко, овощи посолить щепоткой соли, размешать и жарить 15 мин в подсолнечном масле с 3 ст. ложками воды, часто перемешивая. Яйца взбить со щепоткой соли и залить овощи. Заправить зеленью петрушки, перемешивать около 2 мин. Подавать с брынзой.

ЯИЧНИЦА С МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ

Продукты: 4 стручка маринованного перца, 2 яйца, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль, мука.

Способ приготовления: Перцу дать постоять несколько минут в таком положении, чтобы отжался маринад, затем посолить, хорошо обвалять в муке и обжарить в горячем масле по 2 мин с обеих сторон. Приготовить смесь из яиц, взбитых со щепоткой соли и 1 ст. ложкой холодной воды, и залить перец. Сковороду слегка раскачать, жарить около 2 мин. Поперчить по вкусу.

Это блюдо можно приготовить с грудинкой или колбасой. В этом случае на сковороду, где жарится перец, надо положить 4 куска грудинки или колбасы и пока перец обжарится с одной стороны, колбасу следует обжарить с двух сторон. Перец перевернуть, колбасу положить сверху и залить яйцом.

БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ ХЛЕБА

Продукты: 2 яйца, подсолнечное или сливочное масло, 1 ч. ложка муки, соль, черствый хлеб, 1/2 стакана молока или холодной воды.

Способ приготовления: Муку развести в небольшом количестве холодной воды в глубокой посуде, добавить яйца, хорошо взбить, долить молоко и тщательно размешать. Хлеб нарезать ломтиками (толщиной в 1 см), опустить в приготовленную смесь и дать хорошо пропитаться. Ломтики обжарить в горячем масле с обеих сторон. Если готовой смеси будет недостаточно, следует приготовить дополнительно, масло же доливать по необходимости. Точной пропорции для смеси и хлеба дать невозможно, так как многое зависит от сорта и черствости хлеба. Жареные ломтики подают с брынзой, сыром, сахарным песком, медом или вареньем.

ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ

Продукты: 200 г макарон, 1/4 пакета сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления: В 1 л кипятка положить соль, половину масла и накрошенные макароны, размешать и варить без крышки (чтобы не выкипела вода) 25–30 мин, периодически перемешивая. Если вода выкипела, а макароны еще не сварились, необходимо долить горячей воды и размешать. Готовые макароны снять с огня, добавить оставшееся масло и внимательно размешать. Подавать с накрошенной брынзой или тертым сыром, можно посыпать сахаром по вкусу.

Все масло можно добавить в конце к сваренным макаронам, но предварительно его надо растопить.

СПАГЕТТИ

Продукты: 250 г спагетти, немного меньше половины пакета сливочного масла, 1 неполная ч. ложка соли.

Способ приготовления: В большой кастрюле вскипятить 6 стаканов воды, добавить соль, половину масла, спагетти целиком

(в горячей воде они размягчаются), размешать вилкой и варить без крышки, время от времени перемешивая. Спагетти будут готовы через 25 мин. Затем добавить оставшееся масло и снять с огня. Сервировать горячими с брынзой, с тертым сыром, соусом «Кетчуп», томатным или специальным соусами.

Приготовление специального соуса: на сковороде разогреть 4 ст. ложки подсолнечного масла, прибавить накрошенную брынзу (около 50 г) и жарить перемешивая 1 мин. Добавить 200–300 г фарша, щепотку соли и поджаривать до полной готовности фарша. Заправить 1/4 стакана соуса «Кетчуп» или томатным пюре, разведенным в воде, и жарить, помешивая, еще несколько минут, то есть до тех пор, пока не выкипит вода. Поперчить и снять с огня. Готовым соусом залить спагетти и посыпать тертым сыром.

Вместо фарша можно использовать мелко нарезанную докторскую колбасу.

БАНИЦА ИЗ ХЛЕБА

Продукты: 3 яйца, 100–150 г брынзы, 6 тонких ломтиков хлеба, 1/4 стакана воды или молока, соль, 1/4 пакета сливочного масла, 1/4 бутылки газированной воды.

Способ приготовления: Ломтики хлеба на 1–2 мин замочить в смеси, приготовленной из взбитого яйца, воды (молока) и соли. 3 ломтика уложить на противень. Брынзу накрошить, прибавить оставшиеся яйца и все хорошо перемешать. Этой смесью намазать ломтики хлеба, сверху положить другие 3 куска и острым ножом разрезать баницу на 3 части. Сначала залить баницу разогретым маслом, а затем газированной водой. Поставить на дно духовки и печь 20 мин, а потом еще 20 мин как обычно.

ТИГАНИЦЫ[18]

Продукты: 3 яйца, 4 ст. ложки муки, 100 г брынзы, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Муку развести в небольшом количестве воды, добавить яйца, накрошенную брынзу и все перемешивать до получения густой кашицы. Тесто выливают столовой ложкой на хорошо разогретую сковороду, смазанную подсолнечным маслом. Тиганицы зарумяниваются очень быстро с обеих сторон. Подавать с сахарной пудрой по вкусу.

ТИГАНИЦЫ С ГРИБАМИ

Продукты: 2 яйца, 1 полная ложка муки, 1/4 стакана воды, 2 ст. ложки отваренных и мелко нарезанных грибов, 3 куска черствого хлеба, 2 щепотки соли, молотый перец, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Муку развести водой, добавить яйца, соль и хорошо взбить. С хлеба срезать корку и накрошить мякиш в приготовленную смесь. Прибавить грибы, поперчить и тщательно перемешать. Если смесь получится недостаточно густой, надо добавить еще немного хлеба. Тесто выливать столовой ложкой на разогретую сковороду, смазанную подсолнечным маслом, жарить до румяной корочки.

ПИЦЦА «ЭКСПРЕСС»

Продукты: 1 яйцо, 2 помидора, 100 г ветчины, 100 г колбасного сыра, 1/8 пакета сливочного масла, 6 ломтиков хлеба, соль, чабрец.

Способ приготовления: Из середины хлеба нарезать 6 ломтиков и намазать тонким слоем сливочного масла. Помидоры вымыть, натереть на терке в глубокую посуду, добавить яйцо, щепотку соли и чабреца, все хорошо взбить. На середину каждого ломтика положить приготовленную смесь и внимательно намазать весь кусок. Сверху равномерно разложить кусочки ветчины и колбасного сыра. Печь по 2 куска в гриле или в предварительно нагретой духовке. Пиццу подавать горячей, можно прибавить нарезанные грибы и поперчить.

МАКАРОНЫ С ФАРШЕМ

Продукты: 500 г фарша (желательно свиного), 4 помидора, 1/4 стакана подсолнечного масла, 250 г макарон, 1 ч. ложка соли, молотый перец.

Способ приготовления: Фарш положить в кастрюлю побольше, добавить 1/2 ч. ложки соли, подсолнечное масло, 1/4 стакана воды и тушить 10 мин, часто перемешивая. Прибавить натертые на терке помидоры, молотый перец, размешать и тушить еще 5 мин. Затем положить макароны, 1/2 ч. ложки соли, долить 0,75 л воды, перемешать и варить на слабом огне. Блюдо надо часто перемешивать, чтобы макароны не подгорели. Через 20–25 мин они должны свариться. Осторожно перемешать. Блюдо будет

очень вкусным, если вместо помидоров использовать соус «Кетчуп» или томатный сок «Аппетит» в бутылках. Подавать можно с пикантными приправами и тертым сыром. Сервируют блюдо горячим.

СЛОЕНЫЕ БУЛОЧКИ С ТМИНОМ

Продукты: слоеные булочки, сливочное масло, соль, тмин.

Способ приготовления: Булочки нарезать ломтиками толщиной в 2–3 см, намазать сливочным маслом, посолить и посыпать тмином, положить на противень и поставить в нагретую духовку. Запекать до золотистой корочки. Подавать с различными напитками.

СУПЫ И БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Благодаря специфическому вкусу, для многих людей, в том числе и для мужчин, грибы — любимое блюдо. Болгария богата грибами и грибниками, но существует факт, которым не следует пренебрегать! Токсикологи постоянно предупреждают о возможности отравления грибами, часто говорят об отравлениях с тяжелыми последствиями. Поэтому в рецептах предложены парниковые шампиньоны, которые продаются в магазинах.

ГРИБНОЙ СУП

Продукты: 100 г сухих грибов, 3 ст. ложки подсолнечного масла или 2 кусочка сливочного масла (величиной с кусок сахара). 1 луковица. 3 ст. ложки риса, 1 помидор, 1 неполная ч. ложка соли, петрушка.

Способ приготовления: В кастрюлю налить 0,75 л воды, положить мелко нарезанные грибы и лук, соль, подсолнечное масло и поставить варить. Снять пену и добавить перебранный и вымытый рис, нарезанный помидор и варить еще 25 мин. В конце заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, поперчить по вкусу.

«ЖЮЛЬЕН» ИЗ ГРИБОВ

Продукты: 600 г стерилизованных грибов, 1/4 пакета сливочного масла, 3 ст. ложки муки, черный перец горошком, уксус.

Способ приготовления: Масло разогреть на сковороде, добавить муки, которую жарить до золотистого цвета 2–3 мин, не переставая мешать. Затем медленно влить горячую воду или сок от грибов (чуть меньше 1/3 стакана), энергично размешивая, чтобы не образовалось комков. Должна получиться однородная масса средней густоты. Посолить, добавить нарезанные кусочками грибы, хорошо размешать и варить еще 5 мин на слабом огне. Заправить несколькими капельками уксуса, поперчить и тщательно размешать. В конце заправить небольшим кусочком сливочного масла, перемешать и снять с огня.

РИС, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ

Продукты: 400 г стерилизованных грибов, 1/4 стакана риса, 1 неполная ч. ложка соли, 1/8 пакета сливочного масла, молотый перец, петрушка.

Способ приготовления: Нарезанные грибы положить на противень, добавить очищенные и мелко нарезанные лук, зелень петрушки, помидор, перебранный и вымытый рис, соль, молотый перец, половину грибного сока, полстакана воды, подсолнечное масло. Размешать и поставить в предварительно нагретую духовку. Запекать при умеренной температуре 20–25 мин.

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ

Продукты: 400 г стерилизованных грибов, 3 яйца, 1/8 пакета сливочного масла, соль, молотый перец.

Способ приготовления: Грибы мелко нарезать и жарить в горячем масле, часто перемешивая, добавить щепотку соли. Яйца взбить с 2 ст. ложками холодной воды и щепоткой соли и этой смесью залить грибы. Жарить, перемешивая, около 2 мин. Поперчить и снять с огня.

Примечание. Бесспорно, блюда из свежих грибов получаются вкуснее, но на их приготовление уходит больше времени. По количеству 800 г стерилизованных грибов равняются 600 г свежих. Таким образом, для супа будут необходимы 200 г, а для жюльена — 400 г. Свежие грибы следует обрабатывать так: грибы залить водой, чтобы она их покрыла, добавить 2 ст. ложки кукурузной или пшеничной муки, руками перемешивать грибы несколько минут, затем тщательно промыть каждый гриб под струей воды. Нарезать на доске, всыпать в кастрюлю, залить водой и поставить варить. К закипевшим грибам добавить 1/2 ст. ложки соли. Варить 30–35 мин на среднем огне. Готовые грибы можно использовать для приготовления желаемого блюда.

БЛЮДА ИЗ САДОВЫХ УЛИТОК

Многие относятся с предубеждением к садовым улиткам, считая их мясо жилистым и безвкусным, но стоит только раз попробовать блюдо из улиток, чтобы изменить свое мнение. Не без значения, как и в какое время года они приготовлены, так как садовые улитки вкусны только весной. Предварительная обработка садовых улиток является важным условием улучшения вкусовых качеств приготовляемых блюд. Сначала их надо сутки подержать в хорошо завязанном полиэтиленовом мешочке или в кастрюле с грузом сверху (если не принять эти меры, улитки откроют крышку и расползутся по всей квартире). Затем их надо хорошо промыть в воде, посыпать 2 ч. ложками соли и перемешать ракушки 30 сек. Снова промыть каждую ракушку отдельно и положить в кастрюлю. Залить 1–2 л воды, в зависимости от количества улиток, и поставить варить. При варке образовавшуюся белую пену снять шумовкой, добавить 1 1/2 ч. ложки соли, несколько капель уксуса и снова снять пену. Варить час без крышки, чтобы улитки не выкипели.

БУЛЬОН ИЗ САДОВЫХ УЛИТОК

Продукты: 25 садовых улиток, соль, молотый перец.

Способ приготовления: Садовые улитки надо приготовить по вышеописанной технологии. Подать на стол горячими в глубокой тарелке и залить бульоном. Поперчить. Отдельно подать тарелочку для ракушек. Надо вынуть вилкой улитку, удалить заднюю черную часть и съесть, запивая бульоном.

САДОВЫЕ УЛИТКИ С РИСОМ

Продукты: 25 улиток, 1 луковица, 1/4 стакана риса, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 небольших помидора, соль, 1 неполная ч. ложка красного перца, петрушка, молотый перец.

Способ приготовления: Сваренные улитки вилкой вынуть из ракушек, удалить заднюю черную часть. Лук мелко нарезать, потушить 5 мин в подсолнечном масле с 1/4 стакана бульона, прибавить улитки, перебранный и промытый рис, нарезанные помидоры и соль. Размешать и залить стаканом бульона. Варить 20 мин на слабом огне, время от времени перемешивая, в конце заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, поперчить по

вкусу.

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ

Этот вид блюд является типично болгарским. Еще наши бабушки готовили их. В глиняной посуде блюда приобретают специфический вкус. Под запеченной корочкой продукты тушатся, запахи перемешиваются, а сами горшочки дополняют оформление вкусового букета. Приготовление таких блюд совсем нетрудно. Запекают их недолго, а из различных продуктов можно придумать разнообразные комбинации. Блюда, приготовленные в горшочках, можно рекомендовать всем, включая страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как в их технологии полностью исключено жаренье. Горшочки используют с крышкой и без нее. Если вы приготавливаете блюдо в горшочке с крышкой, то оно получится более сочным, а если без крышки, то оно запечется до румяной корочки. Обычно их подают горячими. Горшочки продолжительное время могут сохранять приготовленную еду горячей.

БРЫНЗА С ПОМИДОРАМИ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 50 — 100 г брынзы, 3 помидора, сливочное масло (величиной с кусочек сахара).

Способ приготовления: Брынзу нарезать кусочками, добавить натертые на терке или очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, сверху положить сливочное масло, можно заправить щепоткой чабреца. Запекать 10 мин.

БРЫНЗА С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦАМИ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: около 50—100 г брынзы, 1 яйцо, 3 помидора, сливочное масло (величиной с кусочек сахара), соль.

Способ приготовления: Брынзу накрошить, добавить очищеннные от кожицы мелко нарезанные помидоры и сливочное масло. Яйцо взбить со щепоткой соли и залить брынзу. Запекать в нагретой духовке 10 мин.

СВИНЫЕ НОЖКИ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 3 свиные ножки, колбаски (желательно домашние), 1 ч. ложка соли, 1 неполная ч. ложка красного перца, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Ножки промыть, залить водой, добавить соли и сварить до полной готовности. Отделить мясо от костей, нарезать кусочками и положить в горшочки (на 1 горшочек — мясо с одной свиной ножки). В каждый горшочек между кусочками мяса положить по 3 куска колбасы. Красный перец развести 6 ст. ложками бульона и добавить в каждый горшочек по 2 ст. ложки смеси. Заправить черным перцем. Запекать в горячей духовке 10 мин. Подавать горячими.

БРЫНЗА, СЫР, КОЛБАСА И ЯЙЦО В ГОРШОЧКЕ

Продукты: Кусок брынзы и кусок сыра, каждый величиной со спичечный коробок, 3 кружка докторской колбасы или ветчины (около 50 г), 1 яйцо, кусок сливочного масла величиной с 2 куска сахара, 1 помидор, соль.

Способ приготовления: Брынзу и сыр разрезать пополам, между кусками можно положить 3–4 маслины. Добавить натертый на терке помидор, сверху положить колбасу, масло и залить яйцом, взбитым со щепоткой соли. Запекать 10 мин.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С БРЫНЗОЙ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 3 небольшие картофелины, около 50 г брынзы, 1 яйцо, кусок сливочного масла величиной с 2 куска сахара, соль, красный перец.

Способ приготовления: Картофель очистить, отварить, охладить и нарезать маленькими кусочками прямо в горшочек. Посолить и размешать. Добавить накрошенную брынзу, масло и яйцо, взбитое со щепоткой соли, заправить щепоткой красного перца. Запекать 10 мин.

СОСИСКИ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 2 сосиски, 2 небольших помидора, кусок сливочного масла величиной с 2–3 куска сахара, соль, горчица.

Способ приготовления: Сосиски очистить, нарезать на 12 кусочков и положить в горшочки. Добавить натертые на терке помидоры, щепотку соли и размешать. Положить масло и

запекать в духовке 10 мин. Сосиски подавать с горчицей и картофельным салатом. К блюду можно добавить 2 кусочка сыра.

ОВОЩНОЕ РАГУ В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 4 ст. ложки стерилизованных овощей из консервов «Гювеч», 1 яйцо, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Способ приготовления: Овощи положить в горшочек, добавить подсолнечное масло, соли и размешать. Залить яйцом, взбитым со щепоткой соли. Запекать 10 мин.

К блюду можно добавить кусок накрошенной брынзы.

ГОВЯЖЬИ РУБЦЫ — ФИРМЕННОЕ БЛЮДО В ГОРШОЧКЕ

Продукты: 500 г говяжьих рубцов, 2 свиные ножки, 100 г копченой колбасы, 1 ч. ложка соли, 1 неполная ч. ложка красного перца, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Крупно нарезанные рубцы и ножки положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль и варить до полной готовности. Сваренные ножки вынуть и отделить мясо от костей. Колбасу нарезать. В горшочки положить по 2–3 куска рубцов, несколько кусочков мяса со свиных ножек и по 2–3 куска колбасы. Красный перец развести в 15 ст. ложках бульона. В каждый горшочек добавить по 5 ст. ложек бульона и заправить молотым перцем. Запекать 10 мин, вынуть и закрыть крышкой. Подавать блюдо горячим, с пикантными приправами по вкусу.

Из оставшегося бульона, добавив необходимые приправы, можно приготовить суп из рубцов.

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГЕ

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

Крупный картофель вымыть и завернуть в фольгу. Печь в нагретой духовке до полной готовности, обычно около часа. Подавать горячим со сливочным маслом и солью. Блюдо можно использовать как гарнир к эскалопам, жареным колбаскам и т. д.

БРЫНЗА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Брынзу накрошить и положить в фольгу. Посыпать красным перцем и полить подсолнечным маслом. Фольгу хорошо завернуть и запекать в духовке 15 мин. Сервировать с бокалом белого вина.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Очистить 2 скумбрии покрупнее и тщательно вымыть, посолить и оставить на 1 ч. Каждую рыбу отдельно завернуть в фольгу и печь 35–40 мин в нагретой духовке.

ГАРНИРЫ

ПЛОВ ПО-ТУРЕЦКИ

Продукты: 1/2 стакана риса, 2 помидора, 1/4 пакета сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления: Рис замочить в подсоленной воде на 2 ч. Вымытые и натертые на терке помидоры варить вместе с маслом. До закипания добавить рис и стакан воды, размешать и варить 5 мин на сильном огне и 7 мин на слабом, часто перемешивая, чтобы блюдо не подгорело. Снять с огня и закрыть крышкой. Через 15 мин гарнир будет готов для подачи на стол.

ГОРОХ С МАСЛОМ

Продукты: 400 г стерилизованного зеленого горошка, 1/6 пакета сливочного масла, соль, петрушка или укроп.

Способ приготовления: Масло растопить и как только закипит, добавить отжатый от воды горошек, щепотку соли. Мешать 1 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

Продукты: 5 картофелин средней величины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, залить кипятком и поставить на огонь минут на 30. Снять с огня, слить воду и оставить на 5 мин под крышкой. Горячий картофель очистить и разрезать на 4 части или помельче. Посолить и гарнир готов. По вкусу можно посыпать красным или молотым черным перцем, смешать с мелко нарезанным репчатым луком или пореем, залить разогретым сливочным маслом или заправить зеленью петрушки.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ С ЧЕСНОКОМ

Продукты: 400 г маринованных грибов, 1 головка чеснока, соль.

Способ приготовления: Грибы нарезать, выложить в небольшую салатницу и добавить очищенный и растертый чеснок. Размешать, посолить. Можно заправить подсолнечным маслом и

маринадом из банки грибов.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Продукты: 5 крупных картофелин, 1/4 стакана молока, 1/4 пакета сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и хорошо сварить. Очистить горячим, тщательно размять вилкой или протереть через сито, добавить горячего молока и энергично взбить вилкой. Заправить маслом, солью и снова взбить.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Горячие бутерброды обычно делают на завтрак, но можно их подавать и как легкий ужин. Приготовить их быстро, они не требуют большого мастерства и дают богатые возможности для фантазии. Они будут очень кстати, если к вам придут нежданные гости. Горячие бутерброды можно приготовить в любое время, так как в каждом доме всегда есть большая часть продуктов и приправ, кроме того они нравятся очень многим. Для их приготовления обычно используют белый хлеб, пекут их в духовке или в гриле.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Продукты: около 50 г сыра, 1 желток, белый хлеб, сливочное масло, 1 маленький помидор, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления: Сыр натереть на терке в посуде с широким дном, прибавить желток, натертый на терке помидор, щепотку соли, молотый перец и хорошо размешать. Хлеб намазать маслом и готовой смесью. Печь до румяной корочки. Вместо молотого перца можно использовать чабрец.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Продукты: белый хлеб, сыр, помидор, сливочное масло, чабрец, соль.

Способ приготовления: Ломтики хлеба намазать тонким слоем масла, положить тонкие полоски сыра, а сверху — кружки помидора, очищенного от кожицы. Бутерброды посыпать солью, чабрецом и запечь.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ (ЧАБРЕЦОМ)

Продукты: белый хлеб, сливочное масло, соль, красный перец или чабрец.

Способ приготовления: Ломтики хлеба намазать маслом, посолить, обильно посыпать красным перцем (чабрецом) и лапечь.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

Продукты: 1 луковица, сливочное масло, белый хлеб, 1 помидор, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Прибавить натертый на терке помидор, щепотку соли и размешать. Ломтики хлеба намазать маслом, а сверху — смесью. Запекать до золотистого цвета.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

Продукты: белый хлеб, ветчина, сливочное масло, горчица.

Способ приготовления: Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить кусочки ветчины. Можно посыпать чабрецом по вкусу. Бутерброды запекать до румяной корочки. Подавать с горчицей.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ

Продукты: 50 г брынзы, 1 желток, белый хлеб, сливочное масло, красный перец.

Способ приготовления: В глубокой тарелке накрошить брынзу, прибавим, желток, 12 ч. ложки воды и щепотку красного перца. Все хорошо размешать. Ломтики хлеба тонко намазать маслом, а сверху — смесью. Запекать до румяной корочки.

В данном случае красный перец можно заменить молотым перцем или чабрецом.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

Продукты: грибы (стерилизованные или отварные), белый хлеб, сливочное масло, чеснок, соль, лимон.

Способ приготовления: Грибы нарезать маленькими кусочками, прибавить растертый в ступке или мелко нарезанный чеснок. Посолить и размешать. Ломтики намазать маслом, слегка посолить и намазать приготовленной смесью. Печь до румяной корочки. Подавать с лимоном.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЕЗАМОМ (МАКОМ. ТМИНОМ)

Продукты: белый хлеб, сливочное масло, сезам (мак, тмин), соль.

Способ приготовления: Ломтики хлеба намазать маслом, обильно посыпать сезамом и посолить. Запекать до румяной корочки.

Если вы используете тмин, то сначала его надо измельчить или смолоть.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ФАРШЕМ

Продукты: белый хлеб, 250 г фарша, 1 яйцо, кусок сыра величиной со спичечный коробок, 1/2 ломтика белого хлеба (для фарша), 1 помидор, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, чабрец, сливочное масло.

Способ приготовления: Фарш положить в глубокую посуду и добавить яйцо, тертый сыр, хлеб, предварительно замоченный и отжатый, натертый на терке помидор, соль, подсолнечное масло. 2 ст. ложки воды, чабрец по вкусу. Хорошо размешать. Хлеб намазать тонким слоем масла, а затем смесью. Печь в предварительно разогретом гриле до румяной корочки. Данное количество смеси рассчитано на 6–8 бутербродов в зависимости от величины ломтиков.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

КИСЕЛЬ ИЗ НЕКТАРА

Продукты: 1 бутылка нектара, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахарного песка.

Способ приготовления: Нектар вылить в кастрюлю, добавить сахар и поставить на огонь. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды; как только нектар закипит, приготовленную смесь медленно влить, постоянно помешивая. Масса загустеет, и через 1 мин кисель снять с огня. Разлить в миски или в чайные чашки и охладить.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Продукты: некрупные яблоки, сахар.

Способ приготовления: Яблоки промыть, острым ножом сделать конусообразный разрез до середины плода и удалить сердцевину, засыпать сахаром и уложить на противень. Печь в нагретой духовке на среднем огне до полной готовности яблок. Подавать к столу охлажденными.

ВАРЕНАЯ ТЫКВА

Продукты: тыква, сахар.

Способ приготовления: Тыкву разрезать пополам, столовой ложкой удалить семена и связанную с ними мякоть, нарезать различными по форме кусочками, чтобы легче их было распределить в большой кастрюле. Налить немного воды и варить 30–40 мин на слабом огне до полной готовности. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы не выкипела вода. Подавать холодной, сахар — по вкусу.

Тыкву можно сервировать и следующим образом: мякоть вареной тыквы столовой ложкой выложить в глубокую посуду, добавить сахар или мед по вкусу, толченые грецкие орехи, молотую корицу и хорошо перемешать. Подавать охлажденной.

ПЕЧЕНЫЕ БЛИНЫ

Продукты: 4 яйца, 7 ст. ложек муки, 0,5 л молока, 1/4 пакета сливочного масла, ванилин.

Способ приготовления: На прямоугольном противне (30 х 40 см) разогреть в духовке сливочное масло. Остальные продукты взбить миксером или вилкой и вылить готовую смесь в разогретое масло. Печь 20–25 мин до золотистого цвета в нагретой духовке. Образовавшиеся пузырьки проткнуть вилкой. Немного охладить, намазать вареньем (желательно вишневым) и свернуть рулетом с широкой стороны блина. Нарезать порционными кусками. Такие блины можно приготовить с различным вареньем, медом или джемом.

КРЕМ-КАРАМЕЛЬ[19]

Продукты: 0,5 л молока, 4 яйца, 1/2 стакана сахара.

Способ приготовления: Молоко, яйца и сахар хорошо взбить. В подходящую глубокую посуду насыпать 4 ст. ложки сахара, поставить на огонь, постоянно перемешивая. Сахар постепенно будет растапливаться и начнет темнеть. Как только весь сахар растопится и станет светло-коричневым, посуду надо слегка раскачать во все стороны так, чтобы не только дно, но и стенки равномерно покрылись карамелью. Жженый сахар охладить. На затвердевший сахар вылить смесь, приготовленную из тщательно взбитых яиц, молока и сахара. Печь в нагретой духовке при умеренной температуре. Блюдо будет готово, когда крем загустеет и слегка запечется. Подавать на стол охлажденным.

РЕВАНЕ[20]

Продукты: 1 прямоугольный бисквит для торта, ванилин, сахар.

Способ приготовления: Бисквит положить в подходящую посуду. Разрезать на 8 частей. Приготовить сироп из 1 стакана воды и 1 стакана сахара, добавить ванилин или цедру одного лимона. Бисквит залить горячим сиропом. Через 10 мин приготовить другой сироп из полстакана воды и полстакана сахара. Горячим сиропом залить отдельно каждый кусок. Реване охладить и подавать на стол.

ЖАРЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Продукты: 3–4 яблока, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, корица.

Способ приготовления: Масло растопить, прибавить очищенные и натертые на терке яблоки. Жарить 2 мин, не переставая мешать. Добавить сахар и жарить яблоки еще 3 мин. Снять с огня и посыпать корицей. Размешать и поставить в холодное место. Сервировать охлажденными.

МОЛОЧНАЯ БАНИЦА ИЗ ХЛЕБА

Продукты: 3 куска черствого белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана молока, чуть больше 1/4 стакана сахара, 2 яйца, ванилин.

Способ приготовления: Масло растопить в духовке на подходящем противне. Куски хлеба разрезать пополам, выложить на противень и залить стаканом горячего молока. Через 3–4 мин куски перевернуть. В глубокой посуде взбить яйца, добавить сахар, ванилин и стакан теплого молока. Хорошо размешать. Хлеб опять перевернуть и залить приготовленной смесью. Печь в предварительно нагретой духовке 15 мин (10 мин на дне духовки и 5 мин как обычно). Подавать горячей.

РИС С МОЛОКОМ

Продукты: 0,5 л молока, 1/4 стакана риса, 3 ст. ложки сахара, ванилин.

Способ приготовления: К молоку прибавить полстакана воды, ванилин, и поставить на огонь. Перебранный и промытый рис высыпать в кипящее молоко, размешать и варить на среднем огне без крышки, часто перемешивая, чтобы не подгорел. Через 20 мин добавить сахар, размешать и варить еще 10 мин. Надо часто мешать, чтобы рис не выкипел. Разлить в миски или стаканы. Подавать охлажденным. Посыпать корицей по вкусу.

ХАЛВА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Продукты: 1 стакан манной крупы, 2/3 стакана сахара, около 1/2 пакета сливочного масла, сахар.

Способ приготовления: В глубокой посуде вскипятить 2 стакана воды с сахаром, периодически помешивая. Масло растопить на сковороде, добавить манную крупу и, постоянно

перемешивая, жарить до светло-коричневого цвета. Сироп влить медленно в крупу и размешать. Варить до тех пор, пока смесь не начнет отделяться от стенок посуды. Снять с огня и переложить в подходящую форму. Халву можно разделить столовой ложкой на отдельные порции.

ВАРЕНАЯ ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

Продукты: 2 стакана крупы, 8 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана толченых грецких орехов.

Способ приготовления: Пшеницу залить 6 стаканами воды и поставить варить. Время варки различно, в зависимости от сорта и свежести продукта. Как только пшеница начнет развариваться, добавить сахар и варить на слабом огне еще 15 мин. По мере необходимости можно добавить еще 1–2 стакана воды, чтобы блюдо получилось более сочным. При подаче на стол каждую порцию посыпать слегка поджаренной мукой и орехами, корицу добавить по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

Продукты: 200 г макарон, 1/4 пакета сливочного масла, 1 1/2 стакана молока, 3 яйца, соль, 2/3 стакана сахара.

Способ приготовления: В 1 л подсоленной воды отварить макароны, затем переложить их в подходящую посуду, добавить масло, нарезанное кусками. Яйца взбить с сахаром, добавить горячее молоко и готовой смесью залить макароны. Размешать и запекать в горячей духовке до золотистого цвета. Сервировать горячей. Можно посыпать запеканку сахарной пудрой, а в яичную смесь добавить ванилин.

МОРОЖЕНОЕ «САНДЭЙ»

Продукты: 500 г мороженого, 3 ч. ложки порошка какао, 3 ч. ложки сахара, 3 ч. ложки молока.

Способ приготовления: Какао, сахар, молоко и 3 ч. ложки воды хорошо размешать и вскипятить. Мороженое разложить в стеклянные чашки и залить охлажденным жидким какао. Можно подать с жидким шоколадом (шоколад растопить 1 ст. ложкой воды и 1 ст. ложкой молока) или с фруктовым сиропом.

КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Продукты: 1 ч. ложка растворимого кофе, 1/2 ч. ложки какао, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка молока.

Способ приготовления: В стакан положить кофе, какао и сахар. Добавить молоко, размешать и залить 1/4 стакана кипятка.

ГРОГ

Продукты: 1/2 рюмки рома, 1 пакетик разового чая, 2 куска сахара, 1 кружок лимона.

Способ приготовления: Ром налить в стеклянную чашку или огнеупорный стакан, прибавить пакетик чая и залить 1/4 стакана кипятка. Положить сахар, лимон и размешать.

ЗАКУСКА ИЗ МОЗГОВ

Продукты: 500 г мозгов, 1 луковица средней величины, 10 маслин, 2 помидора, 1 лимон, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка подсолнечного или оливкового масла, 1 ч. ложка соли, 10 горошин черного перца.

Способ приготовления: Мозги вымыть и положить в кастрюлю. Прибавить лук, нарезанный кружками, уксус, соль и черный перец горошком. Залить водой так, чтобы она покрыла мозги, и поставить тушить минут 15–20 на среднем огне. Снять с огня, дать остыть. Мозги вынуть, удалить с них пленку (если она есть), положить в подходящую посуду и острым ножом сделать вдоль кусков надрезы. Очистить маслины от косточек и разрезать каждую пополам, помидоры нарезать на мелкие кубики, а лук вынуть и отцедить от сока. Мозги гарнируют следующим образом: в надрезы положить кубики помидоров, маслины, а сверху — лук. Залить маслом и лимонным соком.

ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ

Продукты: 1/2 курицы, 1 стакан зеленого горошка (сваренного или из консервов), 10 шт. грибов, 20 ч. ложек сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 3 ст. ложки кетчупа, молотый красный и черный перец, соль, сахар.

Способ приготовления: Курицу сварить, мясо отделить от костей и мелко нарезать. Добавить горошек, сваренные и

измельченные грибы, посолить и перемешать. Отдельно размешать майонез, сметану и кетчуп со щепоткой соли и щепоткой сахара. Прибавить эту смесь к мясу с горошком и грибами, заправить красным и черным перцем и осторожно перемешать. Подавать в продолговатой тарелке.

ЦЫПЛЕНОК ПО-ЧЕРКЕССКИ

Продукты: 1 цыпленок побольше, 1–2 головки чеснока, 1 неполная ч. ложка толченых грецких орехов, 1 ломать белого хлеба (лучше черствого), красный перец, бульон, соль.

Способ приготовления: Цыпленок хорошо проварить, мясо отделить от костей и нарезать мелкими кусочками. Разложить его на мелкую большую тарелку, слегка посолить и обрызгать 2–3 ст. ложками бульона. В глубокую посуду накрошить серединку хлеба и залить небольшим количеством горячего бульона так, чтобы получилась густая каша. Добавить в нее растертый чеснок и толченые орехи, хорошо перемешать, если каша получится слишком густой, прибавить еще бульона. Высыпать и разложить смесь равномерно на приготовленное мясо цыпленка. Посыпать красным перцем. Подавать на стол холодным, как закуску.

БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

Продукты: 800 г мякоти свинины, 1/2 кг баклажанов (одинаковой величины), 1/2 стакана подсолнечного масла, 3–4 помидора, 2 небольших моркови, 1 ч. ложка томатного пюре, соль, красный и черный молотый перец, зелень петрушки, 1 стручок зеленого сладкого болгарского перца, 1 луковица.

Способ приготовления: Мясо вымыть и нарезать мелкими кусочками. Положить в кастрюлю и поставить варить. Через 10 мин добавить 1 ч. ложку соли и подсолнечное масло и тушить полчаса на слабом огне. В это время стручок перца, морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Прибавить к мясу вместе с разбавленным пюре, 1/2 ч. ложки красного и немного черного перца. Тушить, постоянно помешивая, 10 мин, снять с огня и заправить петрушкой. Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки. Снять кожицу только с середины баклажанов так, чтобы в двух концах баклажана остались неочищенными по одной полоске кожицы (толщиной в 1 см). Пропарить минут 10 в соленой воде. После чего каждый баклажан надрезать вдоль — от полоски до полоски, и в глубину — до сердцевины, а чайной ложкой надрезы

расширить. Полученные таким образом полости наполнить приготовленной смесью, а баклажаны положить на противень. Если осталось смеси, добавить и ее. Помидоры нарезать кружками, покрыть ими баклажаны. Немного посолить и тушить в средне горячей духовке часа полтора, пока блюдо не останется только на масле.

Примечание: блюдо можно приготовить и из телятины или баранины, при этом надо добавить еще 2–3 ст. ложки подсолнечного масла.

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ С УСЛОЖНЕННОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ДЛЯ КУЛИНАРОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Любителям кулинарного искусства предлагаем несколько рецептов более сложной технологии, для исполнения которых потребуется больше времени и умения.

РЫБНАЯ ИКРА

Продукты: 100 г любой рыбной икры, 1 небольшая луковица, 2/3 стакана подсолнечного масла, ломтик белого хлеба, лимон, маслины.

Способ приготовления: Деревянной ложкой икру энергично взбивать 5–6 мин в глубокой фарфоровой посуде, стараясь раздавить большую часть икринок. Хлеб замочить, отцедить и добавить к икре. Размешивать деревянной ложкой еще 5 мин, затем смесь взбивать 3–4 мин миксером, добавляя подсолнечное масло тонкой струйкой. Прибавить очищенную и натертую на терке луковицу. Продолжать взбивать, прибавляя тонкой струйкой подсолнечное масло. Лимонный сок — по вкусу. Взбивать, пока не израсходуется все указанное количество подсолнечного масла. Сервировать с маслинами. Если нет миксера, икру надо взбивать деревянной ложкой, но мешать следует только в одну сторону. В этом случае продолжительность приготовления данного блюда увеличивается в 2–3 раза.

Готовую икру переложить в стеклянную банку с крышкой. В таком виде и в холодном месте ее можно хранить неделю.

ПОХЛЕБКА ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

Продукты: 4 свиные ножки, 2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 1/4 стакана свежего молока, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления: Ножки залить 2 л воды, добавить соль и сахар. Варить до полной готовности (мясо должно легко отделяться от костей). В скороварке ножки сварятся быстрее, но в этом случае количество воды надо уменьшить на 0,5 л. Готовые ножки вынуть и охладить. Муку и красный перец развести

холодной водой и вылить в бульон, постоянно перемешивая. Долить молока. Мясо отделить от костей, нарезать мелкими кусочками и вместе с молотым перцем добавить в бульон. Похлебку вскипятить и подавать горячей. Различные приправы: растертый чеснок с уксусом, молотый перец, жгучий зеленый перец, растертый красный перец — прибавить по вкусу.

Мясо, отделенное от костей, можно нарезать кусками покрупнее и сервировать в горячем виде, заправив солью, красным и молотым черным перцем. Из остального бульона можно приготовить суп из свиного студня (см. раздел «Мясные супы»). Для этого к бульону надо прибавить 400–500 г свиного студня, мелко нарезанного, и варить 5–6 мин. Если такой суп разлить порциями и поставить в холодильник, то получится вкусный студень.

ПОХЛЕБКА ИЗ ШПИНАТА

Продукты: 500 г шпината, 1/4 стакана риса, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки муки, красный перец, петрушка, сметана.

Способ приготовления: Шпинат перебрать, очистить от кореньев, грубых стеблей и пожелтевших листьев, промыть в глубокой посуде в 3–4 водах, чтобы удалить остатки песка. В 1 л кипятка положить соль, подсолнечное масло, нарезанный лук (можно зеленый). Через 2–3 мин добавить нарезанный соломкой шпинат, размешать и положить перебранный и вымытый рис, щепотку красного перца. Через 20–25 мин к готовому рису добавить разведенную в небольшом количестве воды муку, причем вливать ее надо медленно, постоянно помешивая. В конце заправить нарезанной зеленью петрушки. Загустевшую похлебку можно разбавить горячей водой. Яйцо по вкусу. Подавать со сметаной, предварительно хорошо размешав ее в тарелке, и залить супом.

КИЛИФАРЕВСКАЯ[21] ЯХНИЯ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

Продукты: 1 цыпленок, 1 головка чеснока, 2 небольшие моркови, 2–4 ст. ложки риса, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 15 20 горошин черного перца, 2 лавровых листа, петрушка.

Способ приготовления: Цыпленка вымыть, нарезать порционными кусками и поставить варить. С закипевшего

бульона снять пену. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Положить в другую кастрюлю, добавить подсолнечное масло, 1/4 стакана бульона, соли и тушить 5 мин. Затем прибавить перебранный и промытый рис и потушить еще 5 мин, часто перемешивая. Заправить красным перцем и размешать. Долить 1,5 стакана бульона, перемешать и варить на слабом огне, добавив черный перец горошком, чеснок и лавровый лист. Через 5 мин положить в кастрюлю порционные кускк цыпленка, слегка посыпать нарезанной зеленью петрушки, размешать и варить на слабом огне еще 20 мин. Периодически внимательно перемешивать.

Крылышки, шею и ребра не кладут в это блюдо — из них и оставшегося бульона можно приготовить суп.

МУСАКА[22] ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Продукты: 650 г фарша, 650 г баклажанов, 1 луковица, 1 помидор, 2 яйца, подсолнечное масло, соль, 1 ч. ложка красного перца, 2 ч. ложки муки, петрушка, 1 полная ст. ложка сметаны.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки, очистить кожицу ножом для чистки картофеля, нарезать кружками толщиной в 1 см, положить на противень и засыпать 1 неполной чайной ложкой соли, перемешать руками, наклонить посуду и оставить на 30 мин в таком положении, чтобы отжался сок. Затем баклажаны слегка обжарить в горячем масле не больше минуты с обеих сторон. В это же масло положить мелко нарезанный лук, 2 ст. ложки подсолнечного масла, чуть меньше 1/4 стакана воды и поставить на огонь. Через 5 мин добавить фарш, 1 ч. ложку соли, 1/4 стакана воды и тушить 10 мин, часто перемешивая. Заправить красным перцем, перемешать и снять с огня. Помидор натереть на терке или нарезать и вместе с нарезанной зеленью петрушки добавить к фаршу и хорошо размешать. Половину обжаренных баклажанов выложить на противень, сверху положить фарш и оставшиеся баклажаны. Залить стаканом горячей воды и печь в духовке около 30 мин. Приготовить смесь из яиц, муки и сметаны и залить блюдо. Запекать еще 3–4 мин.

ЖАРЕНЫЕ КОТЛЕТЫ

Продукты: 500 г свиного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 кусок белого хлеба, 1/2 ч. ложки соли, чабрец или измельченный гмин,

красный перец, мука, подсолнечное масло.

Способ приготовления: Фарш выложить в глубокую посуду и смешать с натертым на терке или мелко нарезанным луком, солью, щепоткой чабреца, щепоткой красного перца, яйцом и куском хлеба без корки, предварительно замоченного и отжатого. Все хорошо перемешать. Фарш тщательно вымешивают в одном направлении и отбивают. Фарш готов, когда начнет отделяться от стенок посуды, через 5–6 мин. Приготовить котлеты, обвалять в муке и жарить в горячем масле до золотистой корочки, но можно и пережарить — дело вкуса.

ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 500 г языка, 7–8 картофелин (700–800 г), 1/4 пакета сливочного масла, 1 неполная ч. ложка соли, молотый перец.

Способ приготовления: Язык посолить, залить водой и варить до полной готовности. Вынуть и охладить. Картофель вымыть, очистить, снова вымыть и нарезать крупными кусками, положить в горячий бульон, добавить масла и варить 20 мин. Язык очистить от кожи, нарезать ломтиками и прибавить к картофелю, поперчить, внимательно размешать и варить 5 мин на слабом огне. Подавать с салатом из свежих огурцов.

БАКЛАЖАНЫ «ГЮЗЛЕМЁ»[23]

Продукты: 600 г фарша, 1 кг баклажанов, 1 небольшая луковица, 1/2 стакана молока, 1 помидор, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 головка чеснока, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки красного перца.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, испечь в духовке, очистить от кожицы. Мякоть взбить миксером или вилкой. Заправить 1/2 ч. ложки соли, молоком, растертым чесноком и взбивать еще несколько минут. Полученную смесь выложить ровным слоем на небольшой противень. Лук мелко нарезать и потушить 5 мин в масле с 1/4 стакана воды и щепоткой соли. Смешать с фаршем, 1/2 ч. ложки соли и жарить 15 мин, непрерывно помешивая. Добавить натертый на терке помидор (можно соус «Кетчуп»), поперчить, размешать и снять с огня. Выложить на приготовленную смесь, заровнять ножом и печь в нагретой духовке 15 мин.

ЯЙЦА С НАЧИНКОЙ

Продукты: 600 г фарша, 7 яиц, чуть больше 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 головка чеснока, 100 г грибов, 1 ч. ложка соли, петрушка.

Способ приготовления: 5 яиц сварить вкрутую (за 10 мин) и охладить. Фарш посолить, потушить 15 мин в масле с 1/4 стакана воды, часто перемешивая, и разложить на небольшом противне. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и переложить в глубокую посуду. Смешать с сырыми желтками оставшихся 2 яиц, растертым или мелко нарезанным чесноком, мелко нарезанными грибами и зеленью петрушки, щепоткой соли и хорошо размешать. Этой смесью нафаршировать белки и уложить на приготовленный фарш. Печь 10 мин в нагретой духовке. При подаче на стол блюдо можно полить соусом, который надо приготовить следующим образом: мелко нарезанную луковицу и немного зелени петрушки жарить 4–5 мин в 3 ст. ложках подсолнечного масла. Добавить 1/2 ч. ложки муки, жарить еще минуту, помешивая, и залить стаканом белого вина. Заправить щепоткой соли, размешать и варить 5 мин. Добавить несколько капелек лимона.

ПАНИРОВАННЫЙ СУДАК

Продукты: 500–600 г рыбы, 2 яйца, соль, мука, подсолнечное масло, лимон.

Способ приготовления: Рыбу очистить, вымыть и поварить 15 мин в подсоленной воде. Мясо отделить от костей, кожицу снять, а очищенное филе нарезать средними по величине кусками. Яйца взбить, добавив 2 щепотки соли. Муку насыпать в другую посуду. Подсолнечное масло разогреть на сковороде. Каждый кусок рыбы обвалять в муке, смочить в яйце, затем снова обвалять в муке и смочить в яйце (двойная панировка), жарить до румяной корочки. Подавать горячей с лимоном.

ПАНИРОВАННЫЙ СЫР

Продукты: 200 г сыра, 1 яйцо, подсолнечное масло, соль.

Способ приготовления: Сыр разрезать пополам (желательно, чтобы получились прямоугольные куски) и положить в холодную воду на 5–6 мин. Яйцо взбить со щепоткой соли, в другую посуду насыпать муки. Сыр обвалять в муке, смочить в яйце, затем

процедуру повторить. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Продукты: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 2 стакана муки, 2 неполных стакана натертых кислых яблок, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка молотой корицы, 3/4 стакана толченых орехов.

Способ приготовления: Яйца взбить миксером или венчиком в глубокой посуде. Муку высыпать на лист бумаги, добавить пекарский порошок (равные части соды и лимонной кислоты), соду и хорошо перемешать. Подсолнечное масло смешать со смесью из яиц и сахара и взбивать еще несколько минут, постепенно добавляя муку. Мешать до тех пор, пока не получится густая масса. Форму для кекса смазать маслом и посыпать мукой равномерно по всей внутренней поверхности. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в тесто вместе с толчеными орехами и корицей. Хорошо размешать. Выложить в форму, заровнять поверхность и поставить в предварительно нагретую духовку. Как только пирог зарумянится (менее, чем через 15 мин), выпекать его надо 10 мин только снизу, так как в это время он начнет подниматься. Потом печь еще 30 мин как обычно. Проверить готовность пирога можно вилкой, которой надо проткнуть пирог, если она останется сухой и без следов теста на ней, значит пирог готов. Пирог вынуть и немного охладить. Вынуть из формы и положить на продолговатое блюдо. Можно посыпать сахарной пудрой. Подавать к кофе или к чаю.

ФРУКТОВЫЙ КРЕМ

Продукты: 1 белок, 1 стакан очищенных от косточек вишен, 1 стакан сахара.

Способ приготовления: Белок взбивать 3–4 мин миксером или венчиком до получения пенообразной массы. Добавить сахар и взбить до его полного растворения. Вишню вымыть, добавлять к белку небольшими порциями, чтобы получилась кремообразная масса. Крем разложить в стеклянные чашки и поставить в холодильник. Такой десерт можно приготовить с ежевикой, малиной, клубникой, абрикосами, дыней или бананами.

Иногда крем становится жидким после прибавления плодов, но это не влияет на его вкусовые качества.

МАСЛЕНЫЙ КЕКС

Продукты: 5 яиц, сливочного масла, муки и сахара положить столько, сколько весят яйца (обычно 250 г) или 1 1/2 стакана муки, неполный стакан сахара, 1 пакет сливочного масла и цедра одного лимона.

Способ приготовления: Масло и сахар взбить миксером или вилкой. Добавить яйца и взбивать до полного растворения сахара. Муку добавлять постепенно и размешивать до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Цедру натереть на терке, снова размешать и высыпать кекс в форму. Печь около 30–35 мин в предварительно нагретой умеренной духовке. Вилкой проверить готовность кекса.

О РАЗНОМ

КАК ОБЖАРИТЬ КОФЕ

Духовку максимально нагреть. На противень насыпать кофе в зернах так, чтобы дно противня покрыть одним слоем. Противень ударить столовой ложкой снизу, чтобы зерна хорошо разместились. Поставить в духовку. Через некоторое время кофе изменит свой цвет, станет темно-коричневым. Как только зерна начнут лопаться, через 1–2 мин, кофе необходимо вынуть. Зерна становятся блестящими, но ни в коем случае они не должны стать черными, перегоревшими. Затем кофе высыпать в глубокую посуду, покрыть салфеткой и оставить на 20–30 мин. Рукой сжать зерна, чтобы большая часть оболочек упала. Кофе загребать рукой и высыпать в банку обратно с расстояния 20–30 см, при этом надо сильно дуть на падающий кофе. Было бы хорошо сделать это на открытом месте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТВОРОГА

Продукты: 1 бутылка кефира, 1 л свежего молока.

Способ приготовления: Молоко вылить в кастрюлю и поставить на огонь, дать закипеть и добавить предварительно разболтанный кефир, размешать, поварить еще 2 мин и снять с плиты. На дне глубокой кастрюли расстелить двойной кусок марли так, чтобы ее края оставались вне кастрюли. Вылить в нее молоко и завязать края марли, подвесить таким образом, чтобы могла отцедиться сыворотка (например, можно подвесить на кран). Продолжительность отцеживания около 10 ч. Готовый творог посолить по вкусу. Его можно употреблять в пищу в натуральном виде или для приготовления различных блюд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕЖЕПРОСОЛЬНОЙ СКУМБРИИ

Продукты: 2 скумбрии покрупнее (около 1 кг), соль.

Способ приготовления: Рыбу очистить и вымыть в большом количестве воды, положить в подходящую продолговатую посуду и посолить 2,5 ст. ложками соли равномерно со всех сторон и внутри брюшка. Посуду покрыть бумагой и оставить в прохладном месте, но не в холодильнике. Через 2 дня

отцеженную воду вылить, посолить еще 2 ч. ложками соли. Через 5–6 дней рыбу можно подавать на стол. Для этого ее нужно очистить от соли, вырезать позвоночную кость, снять кожицу и нарезать кружками. Сервировать с крупно нарезанным луком. Рыбу можно заправить подсолнечным маслом, если она недостаточно жирная.

Таким же образом можно приготовить паламиду.

notes

Примечания

1

Здесь и в остальных рецептах, где не указан вид перца, имейся ввиду черный. — Прим. ред.

2

Традиционная для болгарской кухни приправа; здесь и в остальных рецептах имеется ввиду молотый красный перец. — Прим. ред.

3

В Болгарии уксус — винный. — Прим. ред.

4

Шопский — по наименованию жителей некоторых районов Западной Болгарии. — Прим. ред.

5

Кёпоолу (тур.) — ставшее традиционным для болгарской кухни блюдо сохранило турецкое наименование. — Прим. ред.

6

Лютеница (от болг. «лют» — острый, пикантный, жгучий) — традиционное для болгарской кухни овощное пюре из печеного красного перца, помидоров, моркови, баклажанов и приправ; лютеницу приготавливают обычно летом на зиму. — Прим. ред.

Таратор (тур.) — холодный суп из кислого молока с огурцами и приправами; часть летнего меню болгар. — Прим. ред.

8

Банку с «Сосисочным фаршем» открыть полностью (с обеих сторон), так вы сможете вынуть содержимое, не повредив его. Нарежьте фарш ломтиками или маленькими кусочками. — Прим. ред.

9

Яхния (тур.) — традиционное для болгарской кухни блюдо из мяса и овощей, жаренных или тушенных в масле, с приправами. — Прим. ред.

10

Плакия (греч.) — обычно это блюдо из рыбы с луком, маслом и приправами, запеченное в духовке. — Прим. ред.

11

Гювеч (тур.) — блюдо из овощей или риса с мясом, приготовленное в духовке. — Прим. ред.

12

Кебап (тур.) — блюдо, приготовленное из жареных или тушеных кусочков мяса (телятины), обычно в пикантном соусе. — Прим. ред.

13

Друсан кебап (от болг. «друсам» — встряхивать, трясти) — кебап, при приготовлении которого посуду с блюдом надо время от времени встряхивать. — Прим. ред.

14

Капама (тур.) — тушеное мясо с зеленым луком или тушеные овощи с приправами. — Прим. ред.

15

Дроб-сарма (тур.) — блюдо из субпродуктов ягненка, запеченных с рисом и приправами. — Прим. ред.

16

«Попска» яхния — вид яхнии, приготовленной с большим количеством маленьких луковиц. — Прим. ред.

17

Баница — слоеный пирог с начинкой обычно из брынзы с яйцами. — Прим. ред.

18

Тиганйцы (от болг. «тиган» — сковорода) — вид болгарских блинов. — Прим. ред.

19

Крем-карамель — традиционное для болгарской кухни десертное блюдо. — Прим. ред.

20

Реване (тур.) — сладкое блюдо из яиц, манной крупы или муки, залитое сахарным сиропом. — Прим. ред.

21

Килифаревская — по имени г. Килифарево в Северной Болгарии. — Прим. ред.

22

Мусака (тур.) — блюдо из фарша, картофеля или баклажанов, запеченное в духовке, заправленное яйцами и молоком. — Прим. ред.

23

Гюзлемё (тур.) — вид слоеного пирога из очень тонких раскатанных листов теста. — Прим. ред.